

NOMBRE DEL TRABAJO:

RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD FRANKLIN ROOSEVELT-HUANCAYO 2024

ASESOR:

- Mg. Jesus Carbajal, Orlando

AUTORES:

- Bach. Ponte Quispe, Clara Nieves
- Bach. Rugel Pinglo, Elisa

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

I.F_PONTE_RUGEL (1).docx

RECUENTO DE PALABRAS

11908 Words

RECUENTO DE CARACTERES

67637 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

65 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

361.8KB

FECHA DE ENTREGA

May 30, 2024 10:36 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

May 30, 2024 10:37 AM GMT-5**● 11% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 11% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS FARMACÉUTICAS Y
BIOQUÍMICA**

TESIS

**RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL
RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD FRANKLIN ROOSEVELT-HUANCAYO 2024**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
QUÍMICO FARMACÉUTICO**

AUTORES:

Bach. Ponte Quispe, Clara Nieves

Bach. Rugel Pinglo, Elisa

ASESOR:

Mg. Jesus Carbajal, Orlando

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Pública

HUANCAYO - PERÚ

2024

DEDICATORIA

Dedico esta tesis en primer lugar a Dios por bríndame la sabiduría y la inteligencia para lograr mis metas trazadas.

A mis padres, mis abuelitos que me enseñaron valores y a todos mis amigos que de una y otra manera siempre me apoyaron de manera incondicional.

Clara.

Dedico este éxito académico en primer lugar a Dios, a mi madre que me dio la vida, apoyo y consejos, por su apoyo absoluto en los momentos más difíciles que me tocó vivir, a mis hermanas quienes con sus palabras de motivación no me dejaron caer para seguir adelante y ser perseverante hasta cumplir con mis propósitos. A todos ellos en general mi aprecio sincero con todo mi corazón.

Elisa.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por la salud y por las fuerzas brindadas para concluir la carrera profesional.

A nuestros familiares y amigos por sus consejos y palabras de aliento en estos años de estudios.

A la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, nuestro sincero agradecimiento que nos permite presentar la tesis.

A todos nuestros profesores que nos enseñaron a través de estos cinco años de estudio, que con su empeño lograron transmitir sus conocimientos para nuestra formación académica, personal y profesional.

A nuestro asesor Mg. JESUS CARBAJAL, Orlando, quien fue un gran apoyo en todo el proceso de elaboración de nuestra tesis, gracias por su aliento, consejos y oportunidades brindadas.

JURADO DE SUSTENTACIÓN

PRESIDENTE

Dr. Q.F. Ayala Picoaga, Vicente Manuel

SECRETARIO

Mg. Roger Palomino Huarcaya

VOCAL

Mg. Orlando Jesus Carbajal

SUPLENTE

Dr. Q.F. Edgar Tapia Manrique

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, **PONTE QUISPE, Clara Nieves**, de Nacionalidad Peruana, identificada con, DNI N° 41685728 de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, Bachiller en Farmacia y Bioquímica, autora de la tesis titulada: “RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD FRANKLIN ROOSEVELT”.

DECLARO BAJO JURAMENTO:

QUE TODA INFORMACIÓN PRESENTADA ES AUTENTICA Y VERAZ, siendo fruto del esfuerzo personal, que no ha sido plagiado, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor; tanto en el cuerpo del texto y figura, cuadros, tablas u otros que tengan derecho de autor. En este sentido somos conscientes de que el hecho no respetar los derechos de autor y hacer plagio, son objeto de sanciones universitarios y/o legales.

Huancayo, 04 de enero de 2024



PONTE QUISPE, Clara Nieves

DNI N° 41685728

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, **RUGEL PINGLO, Elisa**, de Nacionalidad Peruana, identificada con, DNI N° 41180162, de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt, Bachiller en Farmacia y Bioquímica, autora de la tesis titulada: “RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD FRANKLIN ROOSEVELT”.

DECLARO BAJO JURAMENTO:

QUE TODA INFORMACIÓN PRESENTADA ES AUTENTICA Y VERAZ, siendo fruto del esfuerzo personal, que no ha sido plagiado, sin mencionar de forma clara y exacta su origen o autor; tanto en el cuerpo del texto y figura, cuadros, tablas u otros que tengan derecho de autor. En este sentido somos conscientes de que el hecho no respetar los derechos de autor y hacer plagio, son objeto de sanciones universitarios y/o legales.

Huancayo, 04 de enero de 2024



RUGEL PINGLO, Elisa

DNI N° 41180162

Índice

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vii
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
I. INTRODUCCIÓN	13
II. MÉTODO	21
2.1. Tipo y diseño de investigación	21
2.2. Operacionalización de la variable	22
2.3. Población, muestra y muestreo	23
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	24
2.5. Procedimiento	24
2.6. Método de análisis de datos	24
2.7. Aspectos éticos	24
III. RESULTADOS	25
IV. DISCUSIÓN	42
V. CONCLUSIONES	47
VI. RECOMENDACIONES	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49
ANEXOS	51

Índice de Tablas

	Pág.
Tabla 1. Género social de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	25
Tabla 2. Edad de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	26
Tabla 3. Semestre de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	27
Tabla 4. Hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	28
Tabla 5. Rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	29
Tabla 6. Hábitos de alimentación saludable según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	30
Tabla 7. Relación entre los hábitos de alimentación saludable y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	30
Tabla 8. Hábitos de conocimiento y control sobre la dieta según rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	31
Tabla 9. Relación entre los hábitos de conocimiento y control sobre la dieta y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	32
Tabla 10. Hábitos de contenido calórico de la dieta según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	32
Tabla 11. Relación entre los hábitos de contenido calórico de la dieta y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	33
Tabla 12. Hábitos de tipos de Alimentos consumidos (TA) según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	34
Tabla 13. Relación entre los hábitos de tipos de alimentos consumidos (TA) y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	34
Tabla 14. Hábitos de consumo de azúcar en la dieta (CAz) según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	35
Tabla 15. Relación entre los hábitos del consumo de azúcar en la dieta (CAz) y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	36

Tabla 16.	Hábitos de bienestar psicológico (BP) según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	36
Tabla 17.	Relación entre los hábitos de bienestar psicológico (BP) y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	37
Tabla 18.	Hábitos de ejercicio físico (EF) según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	38
Tabla 19.	Relación entre los hábitos de ejercicio físico (EF) y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	38
Tabla 20.	Hábitos de consumo de bebidas alcohólicas según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	39
Tabla 21.	Relación entre los hábitos de bebidas alcohólicas y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	40
Tabla 22.	Hábitos alimentarios según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	40
Tabla 23.	Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	41

Índice de Gráficos

		Pág.
Gráfico 1.	Género social de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	25
Gráfico 2.	Edad de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	26
Gráfico 3.	Semestre de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	27
Gráfico 4.	Hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	28
Gráfico 5.	Rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.	29

RESUMEN

La presente investigación tiene por **objetivo**: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt. Una dieta saludable se trata de alimentarse con nutrientes, para tener energía y sentirse bien. Estos nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, agua, minerales y vitaminas. **Metodología.** Estudio de tipo observacional, prospectivo, transversal, descriptivo, no experimental desarrollado en la ciudad de Huancayo. La población estuvo conformada por 100 estudiantes matriculados en la Universidad Franklin Roosevelt; la muestra lo constituyeron 79 estudiantes matriculados. La validación del instrumento fue por Juicio de Expertos. **Resultados.** Dentro de las características sociodemográficas el 55,7% son del género masculino, el 48,1% tienen entre 18 a 22 años, el 26,6% cursan entre el III y el IV semestre. El 54,4% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios regulares y del 49,4% su rendimiento académico es regular. Respecto a la relación entre los hábitos de alimentación saludable, hábitos de conocimiento y control sobre la dieta, hábitos de consumo de alimentos con calorías, tipos de alimentos consumidos, consumo de azúcar en la dieta, hábitos de bienestar psicológico, ejercicio físico, consumo de bebidas alcohólicas con el rendimiento académico, se afirma que existe relación estadística. **Conclusión:** Existe relación estadística entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes.

Palabras Clave.

Hábitos alimentarios, rendimiento académico, estudiantes.

ABSTRACT

The **objective** of this research is to determine the relationship between eating habits and academic performance of students at Franklin Roosevelt University. A healthy diet involves consuming nutrients to have energy and feel good. These nutrients include carbohydrates, proteins, fats, water, minerals, and vitamins. **Methodology.** This study is observational, prospective, cross-sectional, descriptive, and non-experimental, conducted in the city of Huancayo. The population consisted of 100 students enrolled at Franklin Roosevelt University, with a sample of 79 enrolled students. The instrument was validated by expert judgment. **Results.** Among the sociodemographic characteristics, 55.7% are male, 48.1% are between 18 and 22 years old, and 26.6% are in their third or fourth semester. 54.4% of the students have regular eating habits, and 49.4% have regular academic performance. Regarding the relationship between healthy eating habits, knowledge and control over diet, consumption of calorie-dense foods, types of food consumed, sugar intake, psychological well-being habits, physical exercise, and alcohol consumption with academic performance, it is confirmed that there is a statistical relationship. **Conclusion:** There is a statistical relationship between eating habits and the academic performance of students.

Keywords.

Eating habits, academic performance, students.



LICENCIADA MAYRA FRUYNATIS LÓPEZ
Docente Traductor Inglés
CENTRO DE IDIOMAS

I. INTRODUCCIÓN

Son procesos conscientes, repetitivos y colectivos los hábitos alimentarios que llevan a las personas a elegir, comer y consumir determinados alimentos de acuerdo a las condiciones culturales y sociales. La formación de hábitos alimenticios empieza en casa. La niñez es el mejor momento para desarrollar buenos hábitos alimenticios. Por repetición se aprende, casi voluntariamente, a medida que el niño crece la influencia de la familia disminuye.

En la adolescencia, los cambios emocionales y mentales afectan la nutrición, el énfasis excesivo en la imagen corporal y consumen de manera diferente a la habitual: comida rápida, bocadillos. En cambio, los hábitos alimentarios de los adultos y ancianos son difíciles de cambiar.¹

Los hábitos alimenticios son el conjunto resultante de comportamientos. Individuos que seleccionan, preparan y consumen alimentos repetidamente. Las características económicas, sociales y culturales de la población o de una determinada región están relacionados con los hábitos alimentarios o costumbres alimenticias. El comportamiento y las características para afrontar el estrés emocional. Individuos desde una edad temprana, es decir lactancia materna hasta el final de la vida; de ahí su importancia en la investigación conducta adolescente, siendo este un período crítico además de ser considerado decisivo, donde se define hábitos sobre la comida y el modo de vivir, estar sano o estar en peligro, Para los jóvenes representantes del futuro, esto puede continuar hasta la edad adulta. Resulta que es más fácil promocionar hábitos y estilos alimentarios adquiridos, en estos grupos de edad, se tiene que prevenir el sobrepeso y la obesidad.²

Los estudiantes universitarios son propensos a algunos tipos de desnutrición porque se saltan el desayuno, ayunan por largos períodos de tiempo, prefieren comidas rápidas con alto contenido de grasas, son especialmente responsables de su alimentación y no participan en actividades físicas. Asume una responsabilidad especial por su dieta.³

Formulación de problema de investigación general: ¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt?

Problemas específicos:

- ¿Cuál es la relación entre los hábitos de alimentación saludable con el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt?
- ¿Cuál es la relación entre los hábitos de conocimiento y control sobre la dieta con el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt?
- ¿Cuál es la relación entre los hábitos de consumo de alimentos con calorías con el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt?
- ¿Cuál es la relación entre los hábitos de bienestar psicológico con el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt?

Objetivo general: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt

Teniendo como objetivos específicos del presente estudio:

- Conocer la relación entre los hábitos de alimentación saludable con el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.
- Identificar la relación entre los hábitos de conocimiento y control sobre la dieta con el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.
- Conocer la relación entre los hábitos de consumo de alimentos con calorías con el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.
- Establecer la relación entre los hábitos de bienestar psicológico con el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

Antecedentes nacionales:

Mamani, C. (2022). Hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico de estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Juliaca noviembre 2019 – marzo 2020. Objetivo: Determinar la correlación entre los hábitos alimentarios y rendimiento académico de estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Juliaca noviembre 2019-marzo 2020. Conclusiones: No hay una relación estadísticamente significativa entre hábitos alimenticios

y el rendimiento académico de los alumnos. No hay una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios saludables y el rendimiento de los alumnos. No se encontró relación entre los hábitos del conocimiento y el manejo de la dieta y el rendimiento de los alumnos. No hay relación significativa entre hábitos de consumo de alimentos y el rendimiento de los alumnos. No hay una relación estadísticamente entre el bienestar psicológico, la actividad física y el rendimiento de los alumnos. El rendimiento de los alumnos, según sus notas es regular.⁴

Flores, R. y Briones, V. (2021). Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá De Balaguer. Objetivo: determinar la relación de hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá de Balaguer en el I y II trimestre, Cajamarca 2020. Método: descriptiva correlacional, no experimental. Conclusiones: De los estudiantes el 63,6% teniendo hábitos adecuados y un 36,4% afirmando tener hábitos alimenticios regulares, es alarmante que los hábitos son poco saludables y puedan conducir a problemas de aprendizaje y abandono escolar. Se encontró una relación entre hábitos de alimentación saludable y el rendimiento académico, entre los estudiantes con hábitos de alimentación saludable, 7 de ellos tenían una calificación promedio de AD, y los otros 7 estudiantes tenían una calificación promedio de A. Se encontró que los hábitos alimenticios están relacionados con el rendimiento académico en alumnos de cuarto y quinto grado de primaria.⁵

Huachuillca, Y. y Janampa, S. (2019). Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Continental 2019. Objetivo: determinar cómo se relaciona los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental “2019”. Método: descriptivo correlacional. Conclusiones: Los buenos hábitos alimentarios representaron el 52,31%. Rendimiento académico adecuado en 60,00% seguido de rendimiento académico inadecuado en 23,08% de la población total. Existe una correlación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico entre los alumnos de enfermería. Los estudiantes tienen malos hábitos alimenticios.⁶

Antecedentes Internacionales:

Sosa, A. (2019). Hábitos alimenticios y sus efectos en el rendimiento académico en

estudiantes de enfermería del CESGAC. Objetivo: Determinar de qué manera influyen los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería del Centro de Estudios Superiores de Guamúchil en el rendimiento académico, considerando los hábitos de estudio y la motivación como factores que intervienen en la adquisición de conocimientos. Método: cualitativa - descriptiva, con enfoque etnográfico fenomenológico. Conclusiones: Los estudiantes no comen una dieta saludable y no siguen una dieta nutritiva. En cuanto a los logros académicos, los estudiantes admitieron que sus hábitos alimenticios los influyeron en el 79% de los casos, el 80% de los estudiantes admitieron buenos hábitos de estudio. Se puede confirmar que efectivamente hay una relación entre los hábitos alimentarios y el éxito académico, los estilos de aprendizaje y la motivación. ⁷

García, H. y Martínez, L. (2019). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes de la escuela de nutrición y dietética de la Universidad Del Sinú Cartagena, 2019 -I. Objetivo: Determinar la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico de estudiantes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú seccional Cartagena para el periodo 2019 -I. Método: cuantitativo de correlación con corte transversal. Conclusiones: Solo el 21% tiene hábitos alimentarios "saludables", frente al 76% que "necesita cambiar" y el 3% que tiene hábitos "no saludables". No hay una relación entre los hábitos alimentarios de los participantes y su rendimiento académico. ⁸

Bases teóricas

Hábitos Alimenticios

Mantener una dieta balanceada no se trata solo de calorías, se trata de desarrollar una variedad de hábitos, que incluyen suficiente tiempo, buena hidratación y porciones adecuadas de diferentes alimentos. Llevar una dieta saludable es satisfacer las necesidades energéticas y nutricionales de un individuo para tener una salud óptima. Además de elegir una variedad de alimentos y comer con moderación, los hábitos alimenticios saludables incluyen planificar y seguir las comidas, incluir una variedad de grupos de nutrientes. ⁹

Factores que influyen en los hábitos alimenticios

Los factores culturales y sociales influyen fuertemente en lo que la gente come, cómo prepara la comida, cómo come y qué tipo de comida quiere. Sin embargo, la dieta y el estilo

de vida no siempre son la causa principal o importante de la desnutrición. En cambio, muchos métodos están diseñados específicamente para mantener y promover una buena salud; Algunos patrones alimentarios culturales y tradicionales en algunas sociedades pueden causar desnutrición en algunas personas. Los dietistas deben comprender la alimentación y los hábitos de las comunidades para ayudar a mejorar la salud y trabajar para cambiar lo negativo. ¹⁰

Los factores educativos, familiares, socioeconómicos en los hábitos alimenticios

El seguimiento puede prevenir el desarrollo de enfermedades causadas por deficiencias o excesos de nutrientes. Una nutrición adecuada permite a las personas disfrutar de un completo bienestar físico, psíquico y social. Varios trabajos han revelado una relación entre el estado nutricional, el nivel socioeconómico, pero esta relación varía según el nivel de desarrollo de la población considerada.

La obesidad está directamente relacionada con el bajo nivel socioeconómico en los países desarrollados. Los bajos niveles de educación, el desempleo, los bajos ingresos y el sedentarismo contribuyen al sobrepeso y la obesidad en esta clase social. Por lo tanto, factores como la cultura familiar, el estatus social y económico parecen influir en la dieta.

La relación precio-alimento puede explicar la elección de alimentos. Las personas con mayores ingresos y mayores niveles de educación tienden a tener más oportunidades y recursos para desarrollar hábitos alimenticios saludables. En cambio, los grupos de bajos recursos económicos reciben restricciones alimentarias u opciones de alimentos baratos.

Los factores demográficos también afectan el valor nutricional de la población, por lo que vivir en una zona rural puede generar un mayor riesgo de sobrepeso u obesidad debido a condiciones socioeconómicas desfavorables y menor acceso a alimentos saludables. ¹¹

Factores Culturales en los hábitos alimenticios

Están influenciados por factores importantes los hábitos alimentarios como el sexo, la edad, la raza, las creencias alimentarias, cultura de una persona, las tradiciones religiosas, los ingresos, el consumo de licor, el estilo de vida, la publicidad.

Lo anterior nos muestra ver la estrecha relación que hay entre la alimentación y los procesos nutricionales en el cuerpo humano, y por tanto también en su estado de salud. Si bien la

calidad nutricional de los alimentos es un factor importante en la preparación de los alimentos, los favoritismos personales.¹²

Alimentación del niño escolar

Cuando están en edad escolar los niños requieren comidas saludables y nutritivos, porque están en crecimiento constante y deberían de comer cuatro veces al día. Los medios de publicidad influyen en los hábitos alimenticios, en especial la televisión.¹³

Tipos de Hábitos

Hábitos alimenticios Saludables

Desayunar: Es la comida más importante del día, deben de masticar despacio los alimentos, disfrutarlos, así tendrán una mejor digestión y se saciarán más rápido y con menos comida. Durante el día deben de comer frutas y verduras al menos cuatro porciones. Los alimentos aportan a nuestro organismo importantes nutrientes como vitaminas, minerales y fibra, esenciales para todas las funciones de nuestro cuerpo para mantener una buena salud. Agréguelos a todas las comidas, guisos, guarniciones y más, especialmente crudos o fritos.

Bebe agua natural: La mayor parte está formado por agua nuestro cuerpo; es sustancial mantener y realizar funciones vitales como respirar, orinar, defecar, etc. La bebida puede variar según tu cuerpo y tu actividad, entre dos litros y medio y dos litros por día es lo más recomendable.

No comer alimentos fritos: Pueden parecer apetecibles, pero la grasa da lugar al colesterol y radicales libres.¹⁴

Conducta alimentaria

Comer alimentos saludables cada tres o cuatro horas ayudará mantener suficientes niveles de energía y glucosa en sangre para evita enfermedades crónico degenerativas como la diabetes. El desayuno es la comida más importante del día, porque romper el ayuno que se produce durante el sueño. Los elementos recomendados son desayuna dentro de los 60 minutos de haberte despertado porque los primeros alimentos que comes activan tu cuerpo y lo llenan, se necesita energía para la primera actividad del día. ¿Has escuchado la frase "No siento la energía"? totalmente cierto los alimentos nos dan nutrientes que nuestro cuerpo

no puede autoproducción. Estos químicos son mantenerse saludable y así evitar enfermedades como gastritis y anemia.

Considera que la mitad de tu plato sean vegetales para el almuerzo

Las papas y el maíz son granos y se deben comer con moderación. Coma alimentos ligeros y de fácil digestión para la cena. Come cada tres o cuatro horas para no tener mucha hambre en la próxima comida

En la cena consume alimentos ligeros de fácil digestión.

No demores el desayuno más de una hora, esta hora de la comida es la más importante del día. Elija frutas y verduras de temporada para las meriendas; cómelos con piel para beneficiarte de la fibra que contienen.¹⁵

Lugar de consumo de los alimentos

Casi toda la comida que come la gente en el campo se come en casa. Lo mismo ocurre en muchas áreas urbanas, aunque la comida callejera o los puestos de comida son una parte cada vez mayor de la dieta urbana. La nutrición inadecuada en el hogar y la nutrición en el hogar son las principales causas de la desnutrición en África, Asia, América Latina y otros lugares. Para las personas que se encuentran lejos de casa, especialmente en instituciones como internados, prisiones o campos de refugiados, la desnutrición o la desnutrición pueden ser el resultado de una nutrición institucional deficiente.¹⁶

Consumo de alimentos saludables

Una dieta saludable se trata de alimentarse con nutrientes, para tener energía y sentirse bien. Estos nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, agua, minerales y vitaminas.

Cuando se combina con ejercicio y un peso saludable, nos ayudara tener el cuerpo fuerte y saludable. Una buena nutrición es especialmente importante si ha tenido o está recibiendo tratamiento para el cáncer de mama.¹⁷

Requerimiento alimentario y nutricional

Energéticos

Aportan energía para diversas actividades físicas (caminar, correr, hacer deporte, etc.), como la pasta, el arroz, la bollería (pan, galletas, etc.), los dulces, la miel, el aceite, los frutos secos (almendras, nueces, castañas, etc.).¹⁸

Carbohidratos

Dan al cuerpo energía, los carbohidratos principales son: azúcares (Fruta, azúcar, leche y dulces); los almidones (pan, pasta, galletas, cereales).¹⁹

Las grasas

Se deben de elegir grasas saludables de origen vegetal en lugar de grasas animales menos saludables ayudará a reducir el riesgo los accidentes cerebrovasculares, ataques cardíacos, y otros problemas de salud graves.²⁰

Grasas no saturadas

Las grasas insaturadas son las grasas "buenas" que se encuentran principalmente en vegetales, nueces, semillas y pescado. Hay dos tipos de grasas saludables: grasa monoinsaturada y grasa poliinsaturada.²¹

Grasas saturadas

Junto con las grasas trans es mala. Los alimentos como la carne roja, la mantequilla, el queso el aceite de coco y de palma tienen un alto contenido de grasa saturada. El abuso de estas grasas puede ocasionar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.²²

Rendimiento académico

Es la capacidad de los estudiantes sobre lo que han aprendido en la escuela. Los estudiantes son competentes y responden a lo enseñado. Está relacionado con la habilidad el rendimiento académico.²³

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio es de tipo observacional, prospectivo, transversal, descriptivo que nos ayudara a obtener información a futuro donde se explicara la información de acuerdo a la recolección de datos a los encuestados.

El diseño de la investigación, fue no experimental porque las variables no serán manipuladas.

2.2. Operacionalización de variables.

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	NATURALEZA	ESCALA DE MEDICION	MEDIDA	INDICADORES
HÁBITOS ALIMENTARIOS	Una dieta saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y energéticas de un individuo para mantener una salud óptima.	Los hábitos alimenticios en relación al rendimiento académico serán obtenidos con un cuestionario	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Cualitativo	Nominal	Directa	• Ítems 1 al 9
			CONOCIMIENTO Y CONTROL SOBRE LA DIETA	Cualitativo	Ordinal	Directa	• Ítems 10 al 14
			CONSUMO DE ALIMENTOS CON CALORÍAS	Cualitativo	Ordinal	Directa	• Ítem 15 al 19
			BIENESTAR PSICOLÓGICO Y EJERCICIO FÍSICO	Cualitativo	Ordinal	Directa	• Ítem 29 al 31
			NIVEL DE RENDIMIENTO ACADÉMICO SEGÚN EL ACTA DE NOTAS	Cualitativo	Nominal	Directa	Ítem 32 al 37
RENDIMIENTO ACADÉMICO	Es una medida de la habilidad de un estudiante y expresa lo que ha aprendido durante su educación						

2.3. Población, muestra y muestreo

La población estará constituida por 100 estudiantes matriculados en la Universidad Franklin Roosevelt, pertenecientes a las diferentes

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot P \cdot Q}{e^2(N - 1) + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra para poblaciones finitas.

N = Total de los usuarios de las diferentes farmacias.

$Z_{\alpha} = 1,96$ (con 95% de confiabilidad)

p = proporción esperada de 0,5

q = 1 – p (en este caso 1-05 = 0,5)

e = precisión (5%).

Reemplazando:

$$n = \frac{100(1,96)^2(0,5)(0,5)}{(0,05)^2(100 - 1) + (1,96)^2(0,5)(0,5)}$$

$$n = 79$$

La muestra lo conforman 79 estudiantes que están matriculados.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados
- Estudiantes que aceptaron brindaron su consentimiento

Criterios de exclusión:

- Usuarios que no están matriculados
- Usuarios que no brindaron su consentimiento

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

La encuesta fue el instrumento que se utilizó en la recolección de datos y el instrumento fue el cuestionario con preguntas que nos ayudaran a la recolección de datos.

Fue validado el instrumento de recolección de datos por juicio de expertos.

2.5. Procedimiento

- Se pidió autorización a la Universidad Franklin Roosevelt, para realizar la investigación.
- Para la obtención de datos se aplicó el cuestionario en los estudiantes que aceptaron participar.

2.6. Método de análisis de datos

Con los datos que se recolecto de los cuestionarios, se codificaron mediante Excel de y SPSS versión 26, realizado con la intención de obtener conclusiones que nos ayudaron a lograr los objetivos planteados, dichos datos fueron expresados en tablas y gráficos que nos permitieron obtener resultados confiables.

2.7. Aspectos éticos

Se tomará en cuenta los aspectos bioéticos de autonomía, no maleficencia, beneficencia y justicia.

Los datos de los participantes son confidenciales, solo se mostrará los resultados estadísticos.

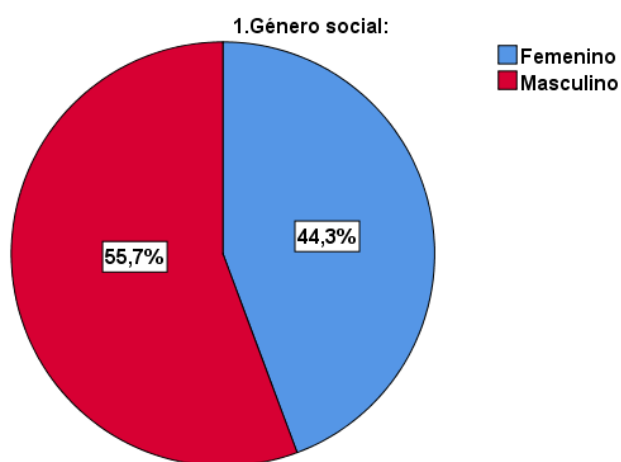
III. RESULTADOS

Tabla 1
Género social de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

1. Género social:

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	35	44,3
Masculino	44	55,7
Total	79	100,0

Gráfico 1
Género social de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.



Interpretación:

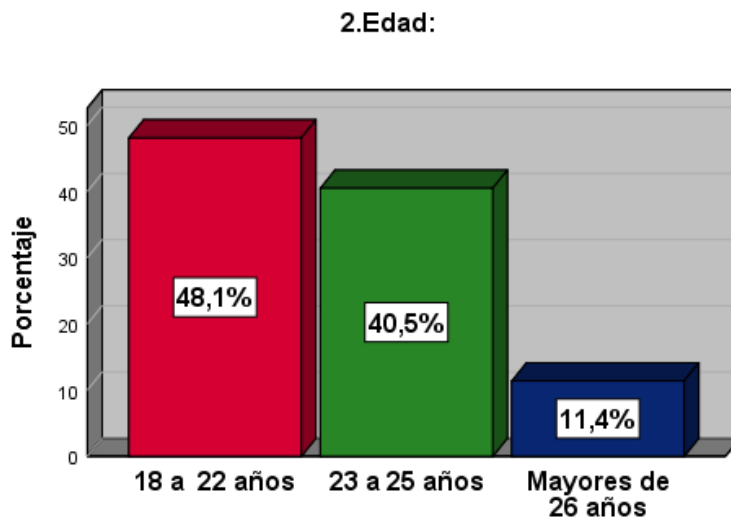
En la tabla y el gráfico 1, se puede observar el género social de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 55,7% son del género masculino y el 44,3% son del género femenino.

Tabla 2
Edad de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

2. *Edad:*

	Frecuencia	Porcentaje
18 a 22 años	38	48,1
23 a 25 años	32	40,5
Mayores de 26 años	9	11,4
Total	79	100,0

Gráfico 2
Edad de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.



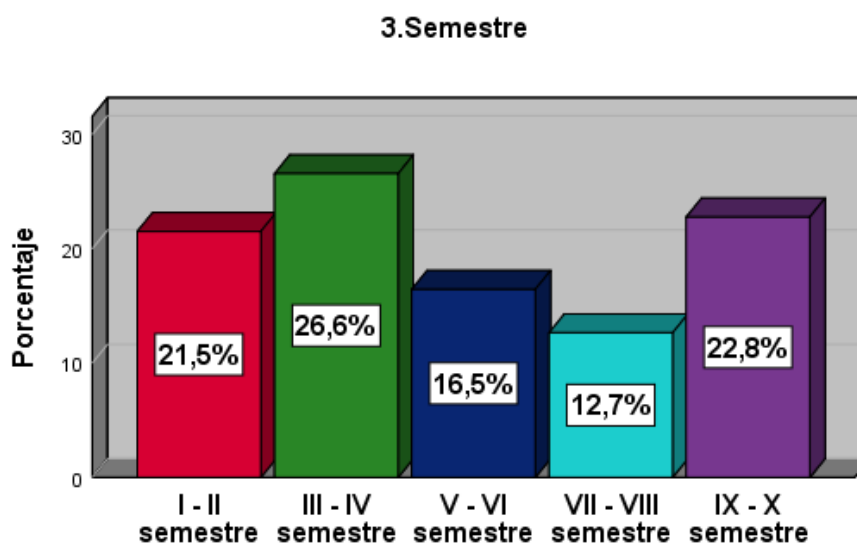
Interpretación:

En la tabla y el gráfico 2, se puede observar la edad de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 48,1% tienen entre 18 a 22 años, el 40,5% tienen entre 23 a 25 años y el 11,4% son mayores de 26 años.

Tabla 3
Semestre de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

3. Semestre		
	Frecuencia	Porcentaje
I - II semestre	17	21,5
III - IV semestre	21	26,6
V - VI semestre	13	16,5
VII - VIII semestre	10	12,7
IX - X semestre	18	22,8
Total	79	100,0

Gráfico 3
Semestre de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.



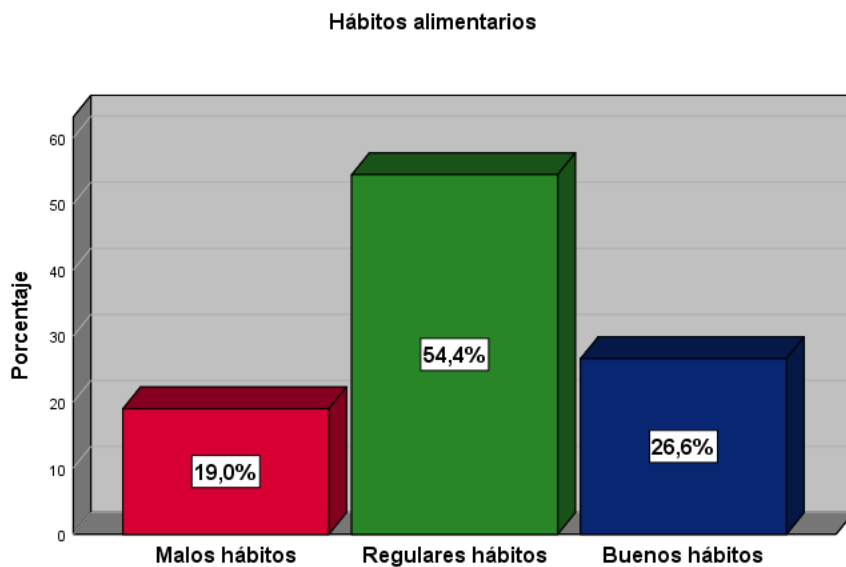
Interpretación:

En la tabla y el gráfico 3, se puede observar el semestre que cursan los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 26,6% cursan entre el III y el IV semestre, el 22,8% cursan entre el IX y X semestre, el 21,5% cursan entre el I y II semestre, el 16,5% cursan entre el V y VI semestre y el 12,7% cursan entre VII y VIII semestre.

Tabla 4
Hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

<i>Hábitos alimentarios</i>		
	Frecuencia	Porcentaje
Malos hábitos	15	19,0
Regulares hábitos	43	54,4
Buenos hábitos	21	26,6
Total	79	100,0

Gráfico 4
Hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.



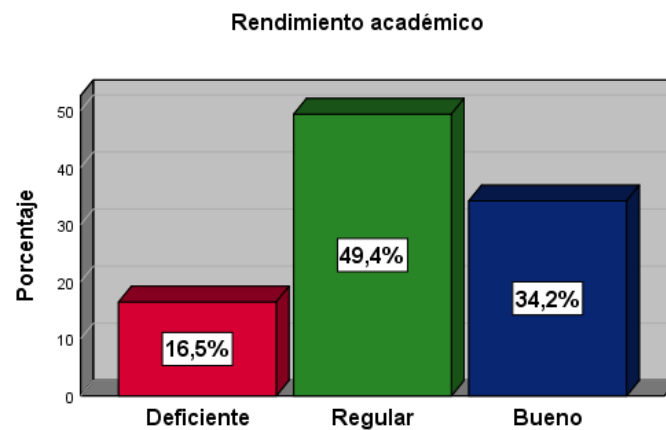
Interpretación:

En la tabla y el gráfico 4, se puede observar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 54,4% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios regulares, el 26,6% tienen buenos hábitos y el 19,0% tienen malos hábitos.

Tabla 5
Rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

<i>Rendimiento académico</i>		
	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	13	16,5
Regular	39	49,4
Bueno	27	34,2
Total	79	100,0

Gráfico 5
Rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.



Interpretación:

En la tabla y el gráfico 5, se puede observar el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 49,4% su rendimiento académico es regular, el 34,2% su rendimiento académico es bueno y el 16,5% su rendimiento académico es deficiente.

Tabla 6
Hábitos de alimentación saludable según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Rendimiento académico			Total
	Deficiente	Regular	Bueno	
Malos hábitos	9 11,4%	12 15,2%	1 1,3%	22 27,8%
Regulares hábitos	4 5,1%	26 32,9%	13 16,5%	43 54,4%
Buenos hábitos	0 0,0%	1 1,3%	13 16,5%	14 17,7%
Total	13 16,5%	39 49,4%	27 34,2%	79 100,0%

Interpretación:

En la tabla 6, se puede observar los hábitos de alimentación saludable según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 54,4% de estudiantes tienen regulares hábitos en su alimentación saludable donde el 32,9% su rendimiento académico es regular, el 27,8% tienen malos hábitos en su alimentación saludable donde el 15,2% su rendimiento académico es regular y el 17,7% tienen buenos hábitos en su alimentación saludable donde el 16,5% su rendimiento académico es bueno.

Tabla 7
Relación entre los hábitos de alimentación saludable y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	37,836	4	,000
Razón de verosimilitud	39,665	4	,000
Asociación lineal por lineal	29,690	1	,000
N de casos válidos	79		

Interpretación:

En la tabla 7, se puede observar la relación entre los hábitos de alimentación saludable y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de alimentación saludable y el rendimiento académico de los estudiantes.

Tabla 8
Hábitos de conocimiento y control sobre la dieta según rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Rendimiento académico			Total
	Deficiente	Regular	Bueno	
Malos hábitos	8 10,1%	2 2,5%	1 1,3%	11 13,9%
Regulares hábitos	3 3,8%	31 39,2%	4 5,1%	38 48,1%
Buenos hábitos	2 2,5%	6 7,6%	22 27,8%	30 38,0%
Total	13 16,5%	39 49,4%	27 34,2%	79 100,0%

Interpretación:

En la tabla 8, se puede observar los hábitos de conocimiento y control sobre la dieta según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 48,1% de estudiantes tienen regulares hábitos sobre conocimiento y control sobre la dieta donde el 39,2% su rendimiento académico es regular, el 38,0% tienen buenos hábitos sobre conocimiento y control sobre la dieta donde el 27,8% su rendimiento académico es bueno y el 13,9% tienen malos hábitos sobre conocimiento y control sobre la dieta donde el 10,1% su rendimiento académico es deficiente.

Tabla 9
Relación entre los hábitos de conocimiento y control sobre la dieta y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	61,704	4	,000
Razón de verosimilitud	53,581	4	,000
Asociación lineal por lineal	31,872	1	,000
N de casos válidos	79		

Interpretación:

En la tabla 9, se puede observar la relación entre los hábitos de conocimiento y control sobre la dieta y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de conocimiento y control sobre la dieta y el rendimiento académico de los estudiantes.

Tabla 10
Hábitos de contenido calórico de la dieta según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Rendimiento académico			Total
	Deficiente	Regular	Bueno	
Malos hábitos	5 6,3%	10 12,7%	2 2,5%	17 21,5%
Regulares hábitos	8 10,1%	23 29,1%	6 7,6%	37 46,8%
Buenos hábitos	0 0,0%	6 7,6%	19 24,1%	25 31,6%
Total	13 16,5%	39 49,4%	27 34,2%	79 100,0%

Interpretación:

En la tabla 10, se puede observar los hábitos de contenido calórico de la dieta según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 46,8% de estudiantes tienen regulares hábitos sobre contenido calórico de la dieta donde el 29,1% su rendimiento académico es regular, el 31,6% tienen buenos hábitos sobre contenido calórico de la dieta donde el 24,1% su rendimiento académico es bueno y el 21,5% tienen malos hábitos sobre contenido calórico de la dieta donde el 12,7% su rendimiento académico es regular.

Tabla 11
Relación entre los hábitos de contenido calórico de la dieta y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	30,027	4	,000
Razón de verosimilitud	32,783	4	,000
Asociación lineal por lineal	21,382	1	,000
N de casos válidos	79		

Interpretación:

En la tabla 11, se puede observar la relación entre los hábitos de contenido calórico de la dieta y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de contenido calórico de la dieta y el rendimiento académico de los estudiantes.

Tabla 12
Hábitos de tipos de Alimentos consumidos (TA) según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Rendimiento académico			Total
	Deficiente	Regular	Bueno	
Malos hábitos	7 8,9%	3 3,8%	0 0,0%	10 12,7%
Regulares hábitos	5 6,3%	28 35,4%	5 6,3%	38 48,1%
Buenos hábitos	1 1,3%	8 10,1%	22 27,8%	31 39,2%
Total	13 16,5%	39 49,4%	27 34,2%	79 100,0%

Interpretación:

En la tabla 12, se puede observar los hábitos de los tipos de Alimentos consumidos (TA) según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 48,1% de estudiantes tienen regulares hábitos sobre tipos de alimentos consumidos (TA) donde el 35,4% su rendimiento académico es regular, el 39,2% tienen buenos hábitos sobre tipos de alimentos consumidos (TA) donde el 27,8% su rendimiento académico es bueno y el 12,7% tienen malos hábitos sobre tipos de alimentos consumidos (TA) donde el 8,9% su rendimiento académico es deficiente.

Tabla 13
Relación entre los hábitos de tipos de alimentos consumidos (TA) y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	50,375	4	,000
Razón de verosimilitud	46,439	4	,000
Asociación lineal por lineal	34,599	1	,000
N de casos válidos	79		

Interpretación:

En la tabla 13, se puede observar la relación entre los hábitos de tipos de alimentos consumidos (TA) y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de tipos de alimentos consumidos (TA) y el rendimiento académico de los estudiantes.

Tabla 14
Hábitos de consumo de azúcar en la dieta (CAz) según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Rendimiento académico			Total
	Deficiente	Regular	Bueno	
Malos hábitos	6 7,6%	9 11,4%	1 1,3%	16 20,3%
Regulares hábitos	7 8,9%	28 35,4%	7 8,9%	42 53,2%
Buenos hábitos	0 0,0%	2 2,5%	19 24,1%	21 26,6%
Total	13 16,5%	39 49,4%	27 34,2%	79 100,0%

Interpretación:

En la tabla 14, se puede observar los hábitos de consumo de azúcar en la dieta (CAz) según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 53,2% de estudiantes tienen regulares hábitos sobre el consumo de azúcar en la dieta (CAz) donde el 35,4% su rendimiento académico es regular, el 26,6% tienen buenos hábitos sobre el consumo de azúcar en la dieta (CAz) donde el 24,1% su rendimiento académico es bueno y el 20,3% tienen malos hábitos sobre el consumo de azúcar en la dieta (CAz) donde el 11,4% su rendimiento académico es regular.

Tabla 15
Relación entre los hábitos del consumo de azúcar en la dieta (CAz) y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	44,110	4	,000
Razón de verosimilitud	46,195	4	,000
Asociación lineal por lineal	30,277	1	,000
N de casos válidos	79		

Interpretación:

En la tabla 15, se puede observar la relación entre los hábitos del consumo de azúcar en la dieta (Caz) y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos del consumo de azúcar en la dieta (Caz) y el rendimiento académico de los estudiantes.

Tabla 16
Hábitos de bienestar psicológico (BP) según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Rendimiento académico			Total
	Deficiente	Regular	Bueno	
Malos hábitos	8 10,1%	8 10,1%	2 2,5%	18 22,8%
Regulares hábitos	5 6,3%	31 39,2%	16 20,3%	52 65,8%
Buenos hábitos	0 0,0%	0 0,0%	9 11,4%	9 11,4%
Total	13 16,5%	39 49,4%	27 34,2%	79 100,0%

Interpretación:

En la tabla 16, se puede observar los hábitos de bienestar psicológico (BP) según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 65,8% de estudiantes tienen regulares hábitos sobre bienestar psicológico (BP) donde el 39,2% su rendimiento académico es regular, el 22,8% tienen malos hábitos sobre bienestar psicológico (BP) donde el 10,1% su rendimiento académico es regular y el 11,4% tienen buenos hábitos sobre bienestar psicológico (BP) y su rendimiento académico es bueno.

Tabla 17
Relación entre los hábitos de bienestar psicológico (BP) y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	31,554	4	,000
Razón de verosimilitud	32,007	4	,000
Asociación lineal por lineal	22,042	1	,000
N de casos válidos	79		

Interpretación:

En la tabla 17, se puede observar la relación entre los hábitos de bienestar psicológico (BP) y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de bienestar psicológico (BP) y el rendimiento académico de los estudiantes.

Tabla 18
Hábitos de ejercicio físico (EF) según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Rendimiento académico			Total
	Deficiente	Regular	Bueno	
Malos hábitos	10 12,7%	6 7,6%	2 2,5%	18 22,8%
Regulares hábitos	3 3,8%	30 38,0%	13 16,5%	46 58,2%
Buenos hábitos	0 0,0%	3 3,8%	12 15,2%	15 19,0%
Total	13 16,5%	39 49,4%	27 34,2%	79 100,0%

Interpretación:

En la tabla 18, se puede observar los hábitos de ejercicio físico (EF) según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 58,2% de estudiantes tienen regulares hábitos sobre ejercicio físico (EF) donde el 38,0% su rendimiento académico es regular, el 22,8% tienen malos hábitos sobre ejercicio físico (EF) donde el 12,7% su rendimiento académico es deficiente y el 19,0% tienen buenos hábitos sobre ejercicio físico (EF) donde el 15,2% su rendimiento académico es bueno.

Tabla 19
Relación entre los hábitos de ejercicio físico (EF) y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	40,337	4	,000
Razón de verosimilitud	36,328	4	,000
Asociación lineal por lineal	26,649	1	,000
N de casos válidos	79		

Interpretación:

En la tabla 19, se puede observar la relación entre los hábitos de ejercicio físico y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de ejercicio físico (EF) y el rendimiento académico de los estudiantes.

Tabla 20
Hábitos de consumo de bebidas alcohólicas según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Rendimiento académico			Total
	Deficiente	Regular	Bueno	
Malos hábitos	11 13,9%	9 11,4%	2 2,5%	22 27,8%
Regulares hábitos	2 2,5%	29 36,7%	18 22,8%	49 62,0%
Buenos hábitos	0 0,0%	1 1,3%	7 8,9%	8 10,1%
Total	13 16,5%	39 49,4%	27 34,2%	79 100,0%

Interpretación:

En la tabla 20, se puede observar los hábitos de consumo de bebidas alcohólicas según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 62,0% de estudiantes tienen regulares hábitos sobre consumo de bebidas alcohólicas donde el 36,7% su rendimiento académico es regular, el 27,8% tienen malos hábitos sobre consumo de bebidas alcohólicas donde el 13,9% su rendimiento académico es deficiente y el 10,1% tienen buenos hábitos sobre consumo de bebidas alcohólicas donde el 8,9% su rendimiento académico es bueno.

Tabla 21
Relación entre los hábitos de bebidas alcohólicas y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	35,197	4	,000
Razón de verosimilitud	33,724	4	,000
Asociación lineal por lineal	25,803	1	,000
N de casos válidos	79		

Interpretación:

En la tabla 21, se puede observar la relación entre los hábitos de bebidas alcohólicas y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de bebidas alcohólicas y el rendimiento académico de los estudiantes.

Tabla 22
Hábitos alimentarios según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Rendimiento académico			Total
	Deficiente	Regular	Bueno	
Malos hábitos	8 10,1%	6 7,6%	1 1,3%	15 19,0%
Regulares hábitos	5 6,3%	31 39,2%	7 8,9%	43 54,4%
Buenos hábitos	0 0,0%	2 2,5%	19 24,1%	21 26,6%
Total	13 16,5%	39 49,4%	27 34,2%	79 100,0%

Interpretación:

En la tabla 22, se puede observar los hábitos alimentarios según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 54,4% de estudiantes tienen regulares hábitos alimentarios donde el 39,2% su rendimiento académico es regular, el 26,6% tienen buenos hábitos alimentarios donde el 24,1% su rendimiento académico es bueno y el 19,0% tienen malos hábitos alimentarios donde el 10,1% su rendimiento académico es deficiente.

Tabla 23
Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	54,807	4	,000
Razón de verosimilitud	53,054	4	,000
Asociación lineal por lineal	36,371	1	,000
N de casos válidos	79		

Interpretación:

En la tabla 23, se puede observar la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes.

IV. DISCUSIÓN

Una dieta inadecuada o carente de nutrientes, combinada con el desconocimiento de los estudiantes sobre de cómo alimentarse adecuadamente, puede provocar desnutrición crónica, lo que puede derivar en un bajo rendimiento académico de los estudiantes, este es un problema de salud que afectará en su rendimiento académico; dado que no llegan a la Universidad bien alimentados, no pueden rendir al máximo en sus actividades universitarias; por ello se tiene como objetivo de investigación: Determinar la correlación entre los hábitos alimentarios y rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt

Respecto a los datos generales de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se observa respecto al género social que el 55,7% son del género masculino y el 44,3% son del género femenino, respecto al grupo etario el 48,1% tienen entre 18 a 22 años, el 40,5% tienen entre 23 a 25 años y el 11,4% son mayores de 26 años; respecto al semestre que cursan los estudiantes el 26,6% cursan entre el III y el IV semestre, el 22,8% cursan entre el IX y X semestre, el 21,5% cursan entre el I y II semestre, el 16,5% cursan entre el V y VI semestre y el 12,7% cursan entre VII y VIII semestre.

Respecto a los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se observa que el 54,4% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios regulares, el 26,6% tienen buenos hábitos y el 19,0% tienen malos hábitos; estos resultados no son coincidentes con **Flores, R. y Briones, V. (2021)**, determinaron que el 63,6% de los estudiantes sus hábitos alimenticios son adecuados y un 36,4% afirmando tener hábitos alimenticios regulares, es alarmante que los hábitos son poco saludables y puedan conducir a problemas de aprendizaje y abandono escolar; también **Huachuilla, Y. y Janampa, S. (2019)**, en su investigación: Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Continental 2019, determinaron que los buenos hábitos alimentarios representaron el 52,31%; así mismo **Sosa, A. (2019)**, en su investigación: Hábitos alimenticios y sus efectos en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería del CESGAC, quien determinó que los estudiantes no comen una dieta saludable y no siguen una dieta nutritiva; también **García, H. y Martínez, L. (2019)**, en su investigación: Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes de la escuela de nutrición y dietética de la Universidad Del Sinú Cartagena, 2019 -I, quienes determinaron que solo el 21% tiene hábitos alimentarios "saludables", frente al 76% que

"necesita cambiar" y el 3% que tiene hábitos "no saludables".

Respecto al rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se observa que el 49,4% su rendimiento académico es regular, el 34,2% su rendimiento académico es bueno y el 16,5% su rendimiento académico es deficiente; estos resultados no son coincidentes con **Huachuhuilca, Y. y Janampa, S. (2019)**, determinaron que el rendimiento académico adecuado en 60,00% seguido de rendimiento académico inadecuado en 23,08% de la población total.

Respecto a la relación entre los hábitos de alimentación saludable y rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se observa que el 54,4% de estudiantes tienen regulares hábitos en su alimentación saludable donde el 32,9% su rendimiento académico es regular, el 27,8% tienen malos hábitos en su alimentación saludable donde el 15,2% su rendimiento académico es regular y el 17,7% tienen buenos hábitos en su alimentación saludable donde el 16,5% su rendimiento académico es bueno. También se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de alimentación saludable y el rendimiento académico de los estudiantes; estos resultados no coinciden con los resultados de **Mamani, C. (2022)**, en su investigación: Hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico de estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Juliaca noviembre 2019 – marzo 2020, quien reporta que no hay una relación estadísticamente significativa entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los alumnos; por otro lado, **Flores, R. y Briones, V. (2021)**, en su investigación: Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá De Balaguer, determinaron que hay relación entre hábitos de alimentación saludable y el rendimiento académico, entre los estudiantes con hábitos de alimentación saludable, 7 de ellos tenían una calificación promedio de AD, y los otros 7 estudiantes tenían una calificación promedio de A; así mismo **Sosa, A. (2019)**, quien determinó en cuanto a los logros académicos, los estudiantes admitieron que sus hábitos alimenticios influyeron en el 79% de los casos, el 80% de los estudiantes admitieron buenos hábitos de estudio.

Respecto a la relación entre los hábitos de conocimiento y control sobre la dieta con el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se observa que

el 48,1% de estudiantes tienen regulares hábitos sobre conocimiento y control sobre la dieta donde el 39,2% su rendimiento académico es regular, el 38,0% tienen buenos hábitos sobre conocimiento y control sobre la dieta donde el 27,8% su rendimiento académico es bueno y el 13,9% tienen malos hábitos sobre conocimiento y control sobre la dieta donde el 10,1% su rendimiento académico es deficiente. También se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de conocimiento y control sobre la dieta y el rendimiento académico de los estudiantes; estos resultados no coinciden con los resultados de **Mamani, C. (2022)**, quien reporta que no se encontró relación entre los hábitos del conocimiento y el manejo de la dieta y el rendimiento de los alumnos.

Respecto a la relación entre los hábitos de consumo de alimentos con calorías y el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se observa que el 46,8% de estudiantes tienen regulares hábitos sobre contenido calórico de la dieta donde el 29,1% su rendimiento académico es regular, el 31,6% tienen buenos hábitos sobre contenido calórico de la dieta donde el 24,1% su rendimiento académico es bueno y el 21,5% tienen malos hábitos sobre contenido calórico de la dieta donde el 12,7% su rendimiento académico es regular. También se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de contenido calórico de la dieta y el rendimiento académico de los estudiantes; estos resultados no coinciden con los resultados de **Mamani, C. (2022)**, quien reporta que no hay relación significativa entre hábitos de consumo de alimentos calóricos y el rendimiento de los alumnos.

Respecto a la relación entre los hábitos de los tipos de Alimentos consumidos (TA) con el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 48,1% de estudiantes tienen regulares hábitos sobre tipos de alimentos consumidos (TA) donde el 35,4% su rendimiento académico es regular, el 39,2% tienen buenos hábitos sobre tipos de alimentos consumidos (TA) donde el 27,8% su rendimiento académico es bueno y el 12,7% tienen malos hábitos sobre tipos de alimentos consumidos (TA) donde el 8,9% su rendimiento académico es deficiente. También se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de tipos de alimentos consumidos (TA) y el rendimiento académico de los estudiantes.

Respecto a la relación entre los hábitos de consumo de azúcar en la dieta (CAz) con el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 53,2% de estudiantes tienen regulares hábitos sobre el consumo de azúcar en la dieta (CAz) donde el 35,4% su rendimiento académico es regular, el 26,6% tienen buenos hábitos sobre el consumo de azúcar en la dieta (CAz) donde el 24,1% su rendimiento académico es bueno y el 20,3% tienen malos hábitos sobre el consumo de azúcar en la dieta (CAz) donde el 11,4% su rendimiento académico es regular. También se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos del consumo de azúcar en la dieta (Caz) y el rendimiento académico de los estudiantes.

Respecto a la relación entre los hábitos de bienestar psicológico con el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se observa que el 65,8% de estudiantes tienen regulares hábitos sobre bienestar psicológico (BP) donde el 39,2% su rendimiento académico es regular, el 22,8% tienen malos hábitos sobre bienestar psicológico (BP) donde el 10,1% su rendimiento académico es regular y el 11,4% tienen buenos hábitos sobre bienestar psicológico (BP) y su rendimiento académico es bueno. También se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de bienestar psicológico (BP) y el rendimiento académico de los estudiantes; estos resultados no coinciden con los resultados de **Mamani, C. (2022)**, quien reporta que no hay una relación estadísticamente entre el bienestar psicológico y el rendimiento de los alumnos.

Respecto a la relación entre los hábitos de ejercicio físico (EF) con el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 58,2% de estudiantes tienen regulares hábitos sobre ejercicio físico (EF) donde el 38,0% su rendimiento académico es regular, el 22,8% tienen malos hábitos sobre ejercicio físico (EF) donde el 12,7% su rendimiento académico es deficiente y el 19,0% tienen buenos hábitos sobre ejercicio físico (EF) donde el 15,2% su rendimiento académico es bueno. También se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de ejercicio físico (EF) y el rendimiento académico de los estudiantes; estos resultados no coinciden con los resultados de **Mamani, C. (2022)**, quien reporta que no hay una relación estadísticamente entre la actividad física y el rendimiento de los alumnos.

Respecto a la relación entre los hábitos de consumo de bebidas alcohólicas con el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 62,0% de estudiantes tienen regulares hábitos sobre consumo de bebidas alcohólicas donde el 36,7% su rendimiento académico es regular, el 27,8% tienen malos hábitos sobre consumo de bebidas alcohólicas donde el 13,9% su rendimiento académico es deficiente y el 10,1% tienen buenos hábitos sobre consumo de bebidas alcohólicas donde el 8,9% su rendimiento académico es bueno. También se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de bebidas alcohólicas y el rendimiento académico de los estudiantes.

Respecto a la relación entre los hábitos alimentarios según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, resultando que el 54,4% de estudiantes tienen regulares hábitos alimentarios donde el 39,2% su rendimiento académico es regular, el 26,6% tienen buenos hábitos alimentarios donde el 24,1% su rendimiento académico es bueno y el 19,0% tienen malos hábitos alimentarios donde el 10,1% su rendimiento académico es deficiente. También se observa que la significación asintótica (bilateral) es de $0.00 < 0.05$ por lo tanto se afirma que existe relación estadística entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes; estos resultados no coinciden con los resultados de **Mamani, C. (2022)**, quien reporta que no hay una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios saludables y el rendimiento de los alumnos; por otro lado, **Flores, R. y Briones, V. (2021)**, encontraron que los hábitos alimenticios están relacionados con el rendimiento académico en alumnos de cuarto y quinto grado de primaria; también **Huachuhuilca, Y. y Janampa, S. (2019)**, determinaron que existe una correlación entre el consumo de alimentos y el rendimiento académico entre los alumnos de enfermería. Los estudiantes tienen malos hábitos alimenticios; así mismo **Sosa, A. (2019)**, quien determinó que efectivamente hay una relación entre los hábitos alimentarios y el éxito académico, los estilos de aprendizaje y la motivación; también **García, H. y Martínez, L. (2019)**, determinaron que no hay una relación entre los hábitos alimentarios de los participantes y su rendimiento académico.

V. CONCLUSIONES

- Respecto a la relación entre los hábitos de alimentación saludable con el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de alimentación saludable y el rendimiento académico de los estudiantes.
- Respecto a la relación entre los hábitos de conocimiento y control sobre la dieta con el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de conocimiento y control sobre la dieta y el rendimiento académico de los estudiantes.
- Respecto a la relación entre los hábitos de consumo de alimentos con calorías con el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de contenido calórico de la dieta y el rendimiento académico de los estudiantes.
- Respecto a la relación entre los hábitos de bienestar psicológico con el rendimiento académico de estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se afirma que existe relación estadística entre los hábitos de bienestar psicológico (BP) y el rendimiento académico de los estudiantes.
- Respecto a la relación entre los hábitos alimentarios según rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Franklin Roosevelt, se afirma que existe relación estadística entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes.

VI. RECOMENDACIONES

- A las autoridades del MINSA deben dictar charlas sobre alimentación saludable que permitan mejorar el hábito alimenticio de los estudiantes.
- Se recomienda que se creen programas que permitan proporcionar alimentos nutritivos y asequibles a los estudiantes universitarios.
- Promover una dieta equilibrada entre los jóvenes y evitar alimentos no nutritivos con alto contenido de sodio, azúcares y grasas trans para evitar el retraso en su rendimiento académico.
- Los departamentos de apoyo psicológico deben brindar apoyo psicológico a los estudiantes durante la formación y desarrollar estrategias para fomentar y mejorar las prácticas de actividad física de los estudiantes.
- La Universidad debe establecer acciones de fortalecimiento en temas sanitarios y promover estilos de vida saludable en los estudiantes dado que son factores de riesgo para desarrollar enfermedades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fen. [Internet]. Hábitos alimentarios. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20son%20comportamientos,alimentarios%20comienza%20en%20la%20familia.>
2. Renc. [Internet]. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06_Vega_y_Leon_S.C_ONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf
3. Redalyc. [Internet]. Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5645/564562785004/html/>
4. Mamani Nuñez, C. Hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico de estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Juliaca noviembre 2019 – marzo 2020. [Tesis]. Perú: Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. 111p.
5. Flores Carrasco, R. y Briones Vidaurre, V. Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado de primaria de la I.E.P. José María Escrivá De Balaguer. [Tesis]. Perú: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. 101p.
6. Huachuhuilca Carbajal, Y. y Janampa Mayta, S. Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Continental 2019. [Tesis]. Perú: Universidad Continental.
7. Sosa Flores, A. Hábitos alimenticios y sus efectos en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería del CESGAC [Tesis]. México: Universidad Autónoma de Sinaloa. 161 p.
8. García Villalba, H. Y Martínez Saltarín, L. Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de estudiantes de la escuela de nutrición y dietética de la

- Universidad Del Sinú Cartagena, 2019 -I. [Tesis]. Colombia: Universidad de Sinú. 30p.
9. Banmedica. [Internet]. Hábitos de alimentación saludable. Disponible en: <https://www.banmedica.cl/habitos-alimentacion-saludable/>
 10. Fao. [Internet]. Factores sociales y culturales en la nutrición. Disponible en: <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s08.htm>
 11. Repositorio. [Internet]. Influencia del nivel socioeconómico ante el estado nutricional de la población de Cádiz. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1480/H%C3%81BITOS%20ALIMENTICIOS%20Y%20RENDIMIENTO%20ACAD%C3%89MICO%20DE%20LOS%20ESTUDIANTES%20DE%204%C2%B0%20Y%205%C2%B0%20GRADO%20DE%20PRIMARIA%20DE%20LA%20I.E.P.%20JOS%C3%89%20MAR%C3%8DA%20ESCRIV%C3%81%20DE%20BALAGUER%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 12. Thefoodtech. [Internet]. Antropometría: aspectos culturales y alimentación. Disponible en: <https://thefoodtech.com/tendencias-de-consumo/antropometria-aspectos-culturales-y-alimentacion/#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20de%20alimentaci%C3%B3n%20se,la%20salud%2C%20el%20consumo%20de>
 13. Stanfordchildrens. [Internet]. Nutrición: edad escolar. Disponible en: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=school-agedchildnutrition-90-P05389#:~:text=Los%20ni%C3%B1os%20en%20edad%20escolar,h%C3%A1bitos%20alimenticios%2C%20gustos%20y%20aversiones.>
 14. Accu. [Internet]. 5 hábitos básicos para una alimentación saludable. Disponible en: <https://www.accu-chek.com.mx/nutricion-y-recetas/5-habitos-basicos-para-una-alimentacion-saludable>
 15. Merida. [Internet]. Tiempos de comida. Disponible en: <http://www.merida.gob.mx/mercadifto/lib/elementos/archivos/TiemposComida/Temario.pdf>

16. Fao. [Internet]. Alimentación familiar, alimentación a grupos y alimentos de venta callejera Disponible en: <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s18.htm>
17. Brastcancer. [Internet]. ¿En qué consiste una alimentación saludable? Disponible en: <https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-comer-saludable>
18. Nestlemomandme. [Internet]. 10 alimentos energéticos para incluir en la alimentación de tus hijos. Disponible en: [https://www.nestlemomandme.do/alimentacion-y-nutricion/alimentos-energeticos#:~:text=Son%20los%20que%20proveen%20la,%2C%20casta%C3%B1as%2C%20etc.\)](https://www.nestlemomandme.do/alimentacion-y-nutricion/alimentos-energeticos#:~:text=Son%20los%20que%20proveen%20la,%2C%20casta%C3%B1as%2C%20etc.))
19. kidshealth. [Internet]. Carbohidrato. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/kids/word-carbohydrate.html#:~:text=Los%20carbohidratos%20son%20la%20principal,las%20galletas%20y%20las%20pastas>
20. Medlineplus. [Internet]. Explicación de las grasas en la alimentación. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000104.htm>
21. Cancer. [Internet]. Cómo escoger grasas saludables. Disponible en: <https://www.cancer.org/es/noticias-recientes/como-escoger-grasas-saludables.html#:~:text=Las%20grasas%20no%20saturadas%20son,buenas%3A%20grasas%20monoinsaturadas%20y%20poliinsaturadas>
22. Medlineplus. [Internet]. Información sobre las grasas saturadas. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000838.htm>
23. Definición. [Internet]. Rendimiento Académico. Disponible en: <https://definicion.de/rendimiento-academico/#:~:text=El%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20hace%20referencia%20al%20largo%20de%20una%20cursada>

ANEXOS

Anexo 2.



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUIMICA**

**CUESTIONARIO ACERCA DE LA “RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD FRANKLIN ROOSEVELT”**

Estimado (a) Paciente:

El presente cuestionario fue realizado por estudiantes de la Carrera Profesional de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Privada Franklin Roosevelt, los datos recolectados se manejarán con confidencialidad y para fines estrictamente investigativos.

I. FACTORES SOCIODEMOGRAFICOS.

1. Género social:

A. Femenino ()

B. Masculino ()

2. Edad:

3. Semestre:

CUESTIONARIO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE (AS)

1. Cocino con poco aceite o digo que agreguen lo mínimo

Nunca () A veces () Siempre ()

2. Como verduras

Nunca () A veces () Siempre ()

3. Como frutas

Nunca () A veces () Siempre ()

4. Como ensaladas

Nunca () A veces () Siempre ()

5. Como carne y el pescado a la plancha o al horno (No frito)

Nunca () A veces () Siempre ()

6. Como carnes grasosas

Nunca () A veces () Siempre ()

7. Cambio mucho de comidas (Carne, pescado, verduras...)

Nunca () A veces () Siempre ()

8. Consumo alimentos ricos en fibra (Cereales, legumbres...)

Nunca () A veces () Siempre ()

9. Como alimentos frescos en vez de platos precocinados

Nunca () A veces () Siempre ()

CONOCIMIENTO Y CONTROL SOBRE LA PROPIA DIETA (CyC)

10. Si me apetece tomar algo me controlo y espero a la hora

Nunca () A veces () Siempre ()

11. Me doy cuenta al cabo del día si comí en exceso o no

Nunca () A veces () Siempre ()

12. Al elegir en un restaurante tengo en cuenta si engorda

Nunca () A veces () Siempre ()

13. Como lo que me gusta y no estoy pendiente si engorda

Nunca () A veces () Siempre ()

14. Me sirvo la cantidad que quiero y no miro si es mucho o poco

Nunca () A veces () Siempre ()

CONTENIDO CALORICO DE LA DIETA (CC)

15. Reviso la etiqueta de los alimentos para saber que contienen

Nunca () A veces () Siempre ()

16. Miro en las etiquetas de los alimentos cuantas calorías tienen

Nunca () A veces () Siempre ()

17. Si tengo hambre, como alimentos bajos en calorías (Fruta, agua...)

Nunca () A veces () Siempre ()

18. Si tengo hambre ingiero pequeñas cantidades de comida, con pocas calorías

Nunca () A veces () Siempre ()

19. Las bebidas que tomo son bajas en calorías

Nunca () A veces () Siempre ()

TIPOS DE ALIMENTOS CONSUMIDOS (TA)

20. Como pastas (macarrones, pizzas, espaguetis...)

Nunca () A veces () Siempre ()

21. Como carne (pollo, ternera, cerdo...)

Nunca () A veces () Siempre ()

22. Como pescado

Nunca () A veces () Siempre ()

23. Como féculas (arroz, papas...)

Nunca () A veces () Siempre ()

24. Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas...)

Nunca () A veces () Siempre ()

CONSUMO DE AZUCAR EN LA DIETA (CAz) NUNCA POCAS VECES A VECES MUCHAS VECES SIEMPRE

24. Como postres dulces

Nunca () A veces () Siempre ()

25. Como alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas...)

Nunca () A veces () Siempre ()

26. Como frutos secos (maní, almendras...)

Nunca () A veces () Siempre ()

28. Tomo bebidas azucaradas (Coca-Cola, licuados...)

Nunca () A veces () Siempre ()

BIENESTAR PSICOLÓGICO (BP)

29. Ingiere alimentos distintos en pequeñas cantidades si estoy bajo de ánimo

Nunca () A veces () Siempre ()

30. Ingiere alimentos distintos en pequeñas cantidades si tengo ansiedad

Nunca () A veces () Siempre ()

31. Cuando estoy aburrido me da hambre

Nunca () A veces () Siempre ()

EJERCICIO FÍSICO (EF) NUNCA POCAS VECES A VECES MUCHAS VECES SIEMPRE

32. Realizo un programa de ejercicio físico

Nunca () A veces () Siempre ()

33. Hago ejercicio regularmente

Nunca () A veces () Siempre ()

34. Tengo tiempo cada día para hacer ejercicio

Nunca () A veces () Siempre ()

**CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS (CA) NUNCA UNA VEZ AL MES A VECES
VARIAS POR SEMANA SIEMPRE**

35. Tomo bebidas de bajo grado alcohólico (Cerveza, Vino...)

Mala () Regular () Buena()

36. Tomo bebidas de alto grado alcohólico (licores, etc.)

Mala () Regular () Buena()

Gracias por su participación.

Anexo 3: Consentimiento informado



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUIMICA

Consentimiento Informado

1. Información

El presente trabajo de investigación titulado “**RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD FRANKLIN ROOSEVELT**”, es conducida por estudiantes de la escuela de Farmacia y Bioquímica.

2. Consentimiento

Acepto participar del estudio por lo que doy mi consentimiento voluntario, Asimismo, todas mis preguntas fueron respondidas y resueltas por los investigadores.

Participante:

Código: Fecha:/...../..... Firma:

Investigador:

Nombres y apellidos:

DNI: Fecha:/...../..... Firma:

PROMEDIO DE VALORACIÓN

97

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

1) Deficiente 2) Baja 3) Regular 4) Buena 5) Muy buena

Nombres y Apellidos : Orlando Jesus Carbajal

DNI N° : 25748045 Teléfono/Celular: 941475716

Dirección domiciliaria : Av. Arequipa Mz O2, lote 6, Urb. Ramón Castilla, Callao

Título Profesional : Químico Farmacéutico

Grado Académico : Magister en docencia universitaria

Mención : Muy buena

Huancayo, 10 de febrero 2024



Mg. Orlando Jesus Carbajal
CQFP: 23574

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD FRANKLIN ROOSEVELT

I. INDICACIÓN:

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de apreciación de un instrumento de investigación; el presente formato es para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones respectivas sobre el instrumento de medición; agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información efectiva.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena				
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado																				X	
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables																					X
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																					X
4. Organización	Existe una organización lógica																					X
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																					X
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación																					X
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																					X
8. Consistencia	Entre los índices e indicadores																					X
9. Metodología	la estrategia responde al propósito del diagnóstico																					X
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																					X

PROMEDIO DE VALORACIÓN

97

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

1) Deficiente 2) Baja 3) Regular 4) Buena 5) Muy buena

Nombres y Apellidos : Isaías Loyolo Huanca Gabriel
DNI N° : 22883890
Teléfono/Celular : 96250077
Dirección domiciliaria : URB. María Luisa Mz D Lote 40
Título Profesional : Químico Farmacéutico
Grado Académico : Magister
Mención : Gestión Pública

Huancayo, 10 de febrero 2024



Q.F. Isaías Huanca Gabriel
C.C.F.F. 04034

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

RELACIÓN ENTRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD FRANKLIN ROOSEVELT

I. INDICACIÓN:

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de apreciación de un instrumento de investigación; el presente formato es para que usted pueda hacernos llegar sus apreciaciones respectivas sobre el instrumento de medición; agradecemos de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información efectiva.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena			
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado																				X
2. Objetividad	Esta expresado en conductas observables																				X
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				X
4. Organización	Existe una organización lógica																		X		
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																		X		
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación																				X
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																				X
8. Consistencia	Entre los índices e indicadores																				X
9. Metodología	la estrategia responde al propósito del diagnóstico																				X
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																				X

PROMEDIO DE VALORACIÓN

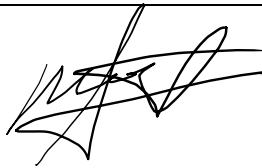
Muy Bueno

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy buena

Nombres y Apellidos : Vicente Manuel Ayala Picoaga
DNI N° : 29428478 Teléfono/Celular : 952887555
Dirección domiciliaria : Torres de Matellini Mz A, Block 10 – Dpto 201
Título Profesional : Químico Farmacéutico
Grado Académico : Doctor

Mención : Salud Pública



Q.F. VICENTE M. AYALA PICOAGA
CQFP 01169

Lugar y fecha: Huancayo 10 de febrero del 2024