**RESUMEN.**

La alimentación es crucial en el desarrollo de las personas la cual implica múltiples cambios fisiológico y psicológicos, el estado nutricional es un indicador del estado de salud puesto que la actualidad se observa que ambos padres trabajan dejando a los estudiantes en descuido de su alimentación y su rendimiento académico.

**El tipo de investigación fue:** Cuali-cuantitativo, el tipo de estudio a seguir fue de tipo transversal, prospectivo. También métodos teóricos: inductivo deductivo.

Nos proponemos como **objetivo general** determinar los alimentos que afectan o benefician en el rendimiento académico. La muestra se conformó por 2021 estudiantes utilizando una encuesta que incluye cuadros de consumo obteniendo los siguientes resultados: El 17,81% de los estudiantes tienen una buena alimentación y 82,19% tienen una mala alimentación. Influye mucho la Familia con quien vive, la televisión, los horarios de las clases, las horas que estos dedican a su estudio. Se observa en los resultados que una mayoría posee un tipo de alimentación mala con un rendimiento académico regular.

Después de haber analizado los resultados obtenidos se observa que en la alimentación y el rendimiento académico de los adolescentes existe diferencias en la calidad nutricional de los alimentos que consumen, con respecto a lo recomendado.

**Palabras clave: Alimentación, Rendimiento, Salud, Familia, Adolescentes, recomendado.**

**ABSTRACT.**

Food is crucial in the development of people which involves multiple physiological and psychological changes, the nutritional status is an indicator of health status since nowadays it is observed that both parents work leaving students in neglect of their diet and their academic performance. The type of research was: Qualitative-quantitative, the type of study to be followed was of a transversal, prospective type. Also theoretical methods: inductive deductive. We propose as a general objective to determine the foods that affect or benefit academic performance. The sample was formed by 2021 students using a survey that includes consumption tables obtaining the following results: 17.81% of students have a good diet and 82.19% have a poor diet. The Family with whom he lives, the television, the schedules of the classes, the hours that these devote to his study greatly influences. It is observed in the results that a majority has a bad type of diet with a regular academic performance. After having analyzed the results obtained, it is observed that in the diet and the academic performance of the adolescents there are differences in the nutritional quality of the foods that they consume, with respect to what is recommended.

**Keywords**: Feeding, Performance, Health, Family, Adolescents, recommended

INDICE

[INDICE 3](#_Toc529722757)

[Introducción: 7](#_Toc529722758)

[CAPITULO I. 10](#_Toc529722759)

[I. MARCO TEORICO 10](#_Toc529722760)

[I.1. Hábitos alimentarios. 11](#_Toc529722761)

[I.2. Hábitos alimenticios saludables 14](#_Toc529722762)

[I.3. Hábitos alimenticios desde el hogar 16](#_Toc529722763)

[I.4. Creando hábitos alimentarios saludables desde el hogar. 17](#_Toc529722764)

[I.5. Etapa del alimento líquido: La lactancia. 18](#_Toc529722765)

[I.5. Etapa de los alimentos semisólidos. 19](#_Toc529722766)

[I.6. Etapa de alimentos sólidos. 21](#_Toc529722767)

[I.7. Trastornos alimenticios. 22](#_Toc529722768)

[I.8. Consecuencia de una mala alimentación. 23](#_Toc529722769)

[I.9. Características de cómo debe ser una buena alimentación 24](#_Toc529722770)

[I.10. Los 10 puntos clave para una alimentación saludable 24](#_Toc529722771)

[I.11. Una dieta variada 27](#_Toc529722772)

[**I.11.A. ¿En qué consiste una dieta variada?** 27](#_Toc529722773)

[I.12. Programas Alimenticios en Bolivia. 28](#_Toc529722774)

[I.12 Definición del término rendimiento académico y su relación con otros términos afines. 30](#_Toc529722775)

[I.13. El centro educativo. 43](#_Toc529722776)

[CAPITULO II 52](#_Toc529722777)

[I. Diseño metodológico: 52](#_Toc529722778)

[I.2. Tipo de estudio. 52](#_Toc529722779)

[I.3. Variables de Estudio: 53](#_Toc529722780)

[I.4. Método teórico. 53](#_Toc529722781)

[I.5. Métodos Empíricos. 53](#_Toc529722782)

[I.6. Métodos e instrumentos de recolección de datos. 53](#_Toc529722783)

[I.7. Método De Registro De La Información. 54](#_Toc529722784)

[I.8. Plan de tabulación y Análisis 54](#_Toc529722785)

[CAPITULO III 55](#_Toc529722786)

[I. Resultados. 55](#_Toc529722787)

[Tabla 1: RELACION DEL TIPO DE ALIMENTACION CON EL GENERO DE LOS ESTUDIANTES 55](#_Toc529722788)

[Grafico 1: RELACION DEL TIPO DE ALIMENTACION CON EL GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES 55](#_Toc529722789)

[Tabla 2: RELACION DEL TIPO DE ALIMENTACION POR GRUPOS ETARIOS 56](#_Toc529722790)

[Grafico 2: RELACION DEL TIPO DE ALIMENTACION CON LOS GRUPOS ETARIOS 58](#_Toc529722791)

[Tabla 3: RELACION ENTRE EL TIPO DE ALIMENTACION Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO 60](#_Toc529722792)

[Grafico 3: RELACION ENTRE EL TIPO DE ALIMENTACION Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO 61](#_Toc529722793)

[Tabla 4: RELACION ENTRE EL TIPO DE ALIMENTACION Y LOS GRUPOS FAMILIARES 63](#_Toc529722794)

[Grafico 4: RELACION ENTRE EL TIPO DE ALIMENTACION Y LOS GRUPOS FAMILIARES 65](#_Toc529722795)

[Tabla 5: RELACION ENTRE EL RENDIMIENTO ACADEMICO Y LOS GRUPOS FAMILIARES. 68](#_Toc529722796)

[Grafico 5: RELACION ENTRE EL RENDIMIENTO ACADEMICO Y LOS GRUPOS FAMILIARES 69](#_Toc529722797)

[Tabla 6: RELACION ENTRE EL RENDIMIENTO ACADEMICO Y LA INFLUENCIA DE LA TELEVISION 75](#_Toc529722798)

[Grafico 6: RELACION ENTRE EL RENDIMIENTO ACADEMICO Y LA INFLUENCIA DE LA TELEVISION 76](#_Toc529722799)

[Tabla 7: RELACION ENTRE EL TIPO DE ALIMENTACION Y LA INFLUENCIA DE LA TELEVISION. 78](#_Toc529722800)

[Grafico 7: RELACION ENTRE EL TIPO DE ALIMENTACION Y LA INFLUENCIA DE LA TELEVISION. 78](#_Toc529722801)

[Tabla 8 : RELACION ENTRE EL AGOTAMIENTO, TURNO Y EL RENDIMIETNO ACADEMICO 80](#_Toc529722802)

[Grafico 8 : RELACION ENTRE EL AGOTAMIENTO, TURNO Y EL RENDIMIETNO ACADEMICO 81](#_Toc529722803)

[Tabla 9: RELACION ENTRE EL RENDIMIENTO ACADEMICO Y LAS HORAS DE ESTUDIO 84](#_Toc529722804)

[Grafico 9: RELACION ENTRE EL RENDIMIENTO ACADEMICO Y LAS HORAS DE ESTUDIO 85](#_Toc529722805)

[Tabla 10: RELACION ENTRE EL RENDIMIENTO ACADEMICO Y EL TIEMPO QUE SE PRESTA ATENCION A CLASES 87](#_Toc529722806)

[Grafico 10: RELACION ENTRE EL RENDIMIENTO ACADEMICO Y EL TIEMPO QUE SE PRESTA ATENCION A CLASES 88](#_Toc529722807)

[Grafico 11: RELACION DEL RENDIMIENTO ACADEMICO Y LOS HABITOS ALIMENTIOS DE ACUERDO A LOS COLEGIOS ENCUESTADOS 93](#_Toc529722808)

[Tabla 12: RELACION ENTRE LOS DIFERENTES COLEGIOS Y LA CANTIDAD DE VECES QUE VEN TELEVISION 94](#_Toc529722809)

[II. ANALISIS DE DATOS 96](#_Toc529722810)

[III. CONCLUSIONES 101](#_Toc529722811)

[IV. RECOMENDACIONES. 102](#_Toc529722812)

[BIBLIOGRAFIA 103](#_Toc529722813)

[ANEXOS. 105](#_Toc529722814)

**HABITOS ALIMENTICIOS QUE AFECTAN O BENEFICIAN EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE ESTUDIANTES DE LA CIUDAD DE POTOSI 2018**

**HABITOS ALIMENTICIOS QUE AFECTAN O BENEFICIAN EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE ESTUDIANTES DE LA CIUDAD DE POTOSI 2018**

# **Introducción:**

En nuestra vida cotidiana siempre hemos escuchado una frase de **“Mente Sana en cuerpo Sano”** pero como podemos entender lo que es ¿un cuerpo sano? Según la O.M.S. Salud es **“un estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad”** pero para obtener un buen estado físico necesitamos una buena alimentación y es lo que nos ha llevado a investigar este problema.

En la actualidad se ve que en la mayoría de nuestros hogares que padre y madre trabajan, ha hecho que la mayoría de los estudiantes no gocen de una buena alimentación que se debe a la falta de atención por parte de los padres, en casos de pobreza existe mucha dificultad para conseguir los alimentos debido a la forma en la que estas familias viven, en extremos se observa a niños que tienen que dejar los estudios para trabajar y poder solventar la alimentación de su familia.

Bolivia es un país donde uno de cada tres niños menores de cinco años presenta retrasos en su crecimiento, uno los efectos de la malnutrición. La pobreza y la falta de sistemas de salud que puedan proveer suplementos alimenticios adecuados, son las razones que se citan con más frecuencia como causa de este problema. A ello se suman factores como la falta de sensibilización sobre el problema y cuestiones de comportamiento relacionadas con la nutrición. A pesar de que se cuentan con alimentos asequibles y nutritivos como cereales, frutas y verduras que se producen en nuestro mismo país, muchas familias tienen una dieta deficiente compuesta principalmente de carbohidratos de bajo costo y de otros productos con un alto contenido en grasa y almidón, esto conduce no solamente a un retraso en el crecimiento, sino que también da lugar a unas tasas de obesidad cada vez mayores, estos tienen tendencias poco saludables puede aumentar la propensión a padecer numerosas enfermedades.

Para el estudio de este problema se realizara encuestas dirigidas a estudiantes y a los padres de los mismos, teniendo en cuenta que no todos han de responder con la verdad.

Para lo cual formulamos la siguiente pregunta:

**¿CUALES SON LOS HABITOS ALIMENTICIOS QUE AFECTAN O BENEFICIAN EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE ESTUDIANTES DE LA CIUDAD DE POTOSI 2018?**

De lo cual determinamos el siguiente objetivo:

Determinar los alimentos que afectan y benefician en el rendimiento académico de los estudiantes de nuestra ciudad.

De donde sacamos los siguientes objetivos específicos:

* Identificar los hábitos de alimentación de los estudiantes de ambos géneros.
* Identificar la influencia que ejerce el género de los estudiantes en sus propios hábitos alimenticios.
* Identificar hábitos alimenticios diferenciados por grupos etarios.
* Identificar la relación existente de los hábitos de alimentación con el rendimiento académico de los estudiantes.
* Identificar la influencia de grupos familiares, que afecta o beneficia, tanto en los hábitos alimenticios y el rendimiento académico del estudiante.
* Identificar, en los estudiantes, la influencia de la televisión en el consumo de alimentos no saludables y el rendimiento académico.
* Determinar la variedad calidad y cantidad de alimentos que consumen los estudiantes
* Identificar la relación entre el agotamiento y el bajo rendimiento académico
* Analizar la influencia de horas de estudio con el rendimiento académico
* Determinar el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes sobre los hábitos alimenticios.
* Identificar qué factores afectan al bajo rendimiento académico
* Identificar el Rendimiento académico en las diferentes asignaturas

En base a estos objetivos determinamos la siguiente **hipótesis**:

Existirá una alta significancia de relación entre el rendimiento académico y los hábitos alimenticios, ya que unos buenos hábitos harán que los estudiantes presten atención a clases y rindan exámenes adecuados.

Nuestro **objeto de estudio**, serán los hábitos alimenticios y el rendimiento académico además de la relación que conllevan estos.

El **campo de acción** será las Unidades Educativas de la ciudad de Potosí.

**Los Alcances son:** Los estudiantes de la ciudad de Potosí, los hábitos alimenticios, el rendimiento académico.

**Límites:** No todos los colegios permitirán el acceso a realizar el estudio, No todos los estudiantes serán sinceros en la encuesta.

Nuestra **justificación** será por malos hábitos alimenticios y el bajo rendimiento académico que tienen los estudiantes de nuestra ciudad hoy en día, se ha observado que al llegar a instituciones de educación superior los estudiantes de colegios no logran dar un rendimiento académico adecuado, lo que nos ha llevado a pensar las causas de esto, de esta manera nos hemos visto en la necesidad de realizar este trabajo con el objetivo de concientizar a la población sobre la salud alimentaria que es muy importante para nuestros estudiantes.

El presente trabajo ayudara a la concientización de los estudiantes con el fin de que lleven un conocimiento de una buena alimentación y una vida sana

# **CAPITULO I.**

## **MARCO TEORICO**

Hábitos alimenticios Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente, acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas nuestras funciones según la actividad física que se desarrolle, el sexo, la edad y el estado de salud.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en estudiantes de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad.

Es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria. El proceso de formación de hábitos en los estudiantes y los niños, se basa en la construcción de rutinas en las cuales es importante que los adultos tengan en cuenta los siguientes aspectos:

Definir cuáles son los hábitos que serán objeto del proceso de enseñanza-aprendizaje: como, cuando y donde practicarlos.

Estructurar los pasos o secuencias a seguir para su adecuada implementación y practica constante en la vida diaria.

Dar a conocer la importancia y las ventajas de su práctica oportuna y constante, por parte de los(a) estudiantes(a) y la familia.

**¿QUÉ SON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS?**

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico.

## **I.1. Hábitos alimentarios.**

Los hábitos Alimentarios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aportan al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias. Pero el entorno social y cultural hoy en día ha afectado de forma considerable estos hábitos de Consumo, teniendo como resultado un conjunto de conductas inadecuadas, los cuales traen como consecuencia una serie de trastornos y enfermedades de tipo metabólico y digestivo que en muchos casos pueden llevar a la muerte.

El hombre primitivo subsistía básicamente de pequeñas cantidades de alimentos bajos en calorías y, en raras ocasiones, se reunían para darse un festín después de una jornada de caza exitosa.

Algunos nutriólogos creen que nuestro metabolismo a evolucionado después de miles de años de estilo de vida para adaptarse a la escasez de alimentos. Lo cierto es que el estómago tiene capacidad de almacenamiento y que, si bien una comida puede ser masticada e ingerida en sólo unos minutos, su digestión puede prolongarse por espacio de varias horas.

A este respecto, algunas personas se parecen más a los animales carnívoros, como los leones o los lobos, que a los herbívoros, como los conejos, las vacas o los chimpancés, que pasan gran parte del día comiendo regularmente una gran variedad de vegetales.

Actualmente se considera que comer pequeñas cantidades de alimentos varias veces al día, es el mejor sistema para controlar el peso, ya que de este modo es menos probable sentir hambre que en los periodos más prolongados que quedan entre grandes comidas.

En un estudio estadounidense reciente se advierte que el consumo de pequeñas cantidades de alimentos varias veces al día tiene un efecto. Reductor sobre los niveles de colesterol en sangre, en comparación con los niveles observados en individuos que realizaban tres grandes comidas al día. Según se desprende de estos estudios, realizar varias comidas frugales al día puede ser beneficioso para la salud, con tal que los alimentos tengan un valor nutritivo elevado y que no aporten en conjunto demasiadas calorías.

Estilos de vida saludables.

Son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los estudiantes y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades de adolecentes para alcanzar el bienestar. Estilos de vida saludables son comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano. Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables podrían ser:

Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.

Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.

Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.

Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.

Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.

Capacidad de autocuidado.

Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como un mal hábito, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes.

Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.

Comunicación y participación a nivel familiar y social.

Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.

Seguridad económica.

La estrategia para desarrollar estos estilos de vida saludables es en un solo término el compromiso individual y social, convencido de que sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.

Importancia de los hábitos alimentarios saludables

Para mantenernos sanos y fuertes es muy importante tener una alimentación adecuada. No sólo interesa la cantidad o porción de los alimentos que ingerimos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Para poder elegir el menú más saludable necesitamos saber qué nutrientes nos aporta cada alimento.

Se debe escoger los alimentos, su proporción y frecuencia con la que debemos incluirlos en nuestra dieta, a fin de lograr una alimentación sana, variada y equilibrada.

## 

## **I.2. Hábitos alimenticios saludables**

La repetición de acciones constituye un hábito, pues luego de un tiempo de practicarse se logra ejecutar esas conductas de modo automático, sin planificación previa. Comer bien, sano y natural puede constituirse en un hábito, como también puede serlo comer mal.

Los buenos hábitos alimentarios hacen a su contenido y a su modo. Seleccionar comidas con variados nutrientes, que aporten vitaminas, proteínas, minerales, hidratos de carbono, en la proporción que el cuerpo necesita, requiere al principio un estudio, pero luego de que se conocen cuáles son los alimentos que hacen bien al organismo, los elegimos con naturalidad, despreciando los que hacen daño, como la sal, el azúcar, las grasas, las harinas refinadas, o los colorantes artificiales. Consumir abundante agua también forma parte de un hábito alimenticio saludable, al igual que incorporar muchas frutas y verduras frescas, combinando múltiples colores. Se recomienda a los padres formar este hábito desde pequeños, acompañándolos, mostrando que los adultos que comparten la mesa ya lo tienen incorporado. De nada vale por ejemplo, decirle al escolar que tome su sopa, si los mayores no lo hacen.

Si por el contrario día a día consumimos los productos mencionados como perjudiciales el hábito será no saludable, y nos costará sacarlos de nuestra dieta, tal como sucede en general en la cultura occidental, que tiene incorporado el hábito de las comidas rápidas, grasosas y poco sustanciosas.

También dijimos que es importante la forma. Acostumbrarnos a comer en familia, masticando bien los alimentos, distribuyéndolos en varias comidas poco abundantes, desayunar más, almorzar poco y cenar aún más frugalmente, enriquecerán nuestros buenos hábitos en esta materia.

A menudo pensamos que comer mejor tiene que ser algo muy complicado y que implica comer sólo verduras. A continuación verás consejos muy simples para adquirir hábitos alimenticios saludables:

* Ampliar nuestra dieta: Hay muchísimos grupos de alimentos que quizá no probamos habitualmente (algas, fermentados, semillas, legumbres, setas, cereales.
* Frecuencia en las comidas: aunque cada caso es diferente podemos decir que lo ideal son tres comidas principales y dos aperitivos (a media mañana y media tarde). Eso dependerá de nuestros horarios.
* Masticar bien los alimentos: comer despacio y ensalivar: es la base para tener buena digestión y sentirnos saciados.
* Beber más: Si somos un 70% agua es lógico que tengamos que beber mucho para estar bien hidratados y que nuestro cuerpo organismo pueda absorber bien los nutrientes y eliminar las toxinas. En invierno más infusiones y caldos y en verano más agua y zumos naturales. Lo ideal es beber antes o fuera de las comidas a fin de no disolver los jugos gástricos.
* Adaptar la dieta a las estaciones: Cuando haga frío mejor comer alimentos cocinados y cuando haga calor tomar más alimentos crudos.

## **I.3. Hábitos alimenticios desde el hogar**

Desde el hogar en la etapa de formación de hábitos en el ser humano que va desde el nacimiento hasta los diez u once años de edad. Durante estos años nuestro organismo experimenta diversos cambios en cuerpo y mente, los cuales son signos del proceso natural de crecimiento y desarrollo.

Acompañando y para favorecer esos cambios, en la niñez se tienen tareas acordes a la edad. A la vista, algunas tareas se aprecian como concretas y otras como abstractas. Podemos señalar entre las primeras, el sentarse, gatear y caminar, aprender a hablar, a leer, a escribir, alcanzar el control esfinteriano, entre otras, y entre las segundas, lograr control emocional, aprender a establecer relaciones sociales y de convivencia, discriminar entre el bien y el mal, desarrollar la conciencia, cuidar de sí mismo y muchas otras más.

Las conductas cristalizadas resultantes de estas tareas no se logran de la noche a la mañana; por una parte dependen del nivel madurativo alcanzado por el organismo y por la otra, de la estimulación y entusiasmo recibidos de los cuidadores principales para que el escolar haga ensayos de conducta.

Los aprendizajes se logran a través de la práctica repetida, lo que a la larga forman los hábitos. La adquisición de hábitos sanos o insanos dependen, en un primer momento, de la influencia de las personas que nos rodean, primeramente en la familia, luego en la escuela y posteriormente en el resto de los ambientes donde nos desenvolvemos. Un hábito se mantiene en el tiempo gracias a sus consecuencias, a las recompensas que se reciben del entorno; es por esto que las personas encargadas de la crianza deben actuar de forma consciente, es decir, con intención y trascendencia.

Criar con intención quiere decir con objetivos claros. Saber qué y para qué el escolar debe adquirir determinadas conductas, teniendo presente las consecuencias de las mismas. Y criar con trascendencia se refiere a que las conductas a enseñar sean útiles para que sean aplicadas en otras situaciones o ambientes, en el futuro.

Alimentarnos para vivir sanos implica la ingesta de alimentos que nos proporcionen la energía y los nutrientes necesarios para que nuestro organismo cumpla a cabalidad con sus diferentes funciones. Esto se logra a través del hábito de comer de forma balanceada y variada todos los días.

Se entiende por alimentación balanceada la ingesta de alimentos representativos de los tres grupos alimenticios (energéticos, reguladores y reparadores). Para garantizar que nuestro cuerpo cuente con las cantidades necesarias de nutrientes que reparan, regulan y dan energía, de forma regular esos alimentos deben estar presentes en nuestros platos de comida.

Para no aburrirnos, la Naturaleza sabia y divertida agregó a cada grupo de alimentos diferentes representantes, lo cual es especialmente útil cuando se experimenta algún tipo de intolerancia hacia determinados alimentos. Se reemplaza un alimento por otro con el mismo valor nutritivo.

Cuando consumimos los nutrientes necesarios ingiriendo cada día alimentos diferentes logramos que nuestra alimentación sea variada.

Ahora, ¿cuándo podemos comenzar a incorporar hábitos alimentarios saludables?.

Aunque cualquier momento es bueno para cuidarnos, lo ideal es comenzar desde la niñez porque mientras más temprano aprendamos a tratarnos adecuadamente más años con salud añadiremos a nuestra existencia.

## **I.4. Creando hábitos alimentarios saludables desde el hogar.**

En los primeros años de vida la forma de alimentación varía dependiendo de nuestra natural evolución. Es por ello que se puede hablar de una etapa en la que lo adecuado es ingerir alimentos líquidos, en una segunda alimentos semisólidos y, en la última, alimentos sólidos.

## **I.5. Etapa del alimento líquido: La lactancia.**

Comprende desde el nacimiento hasta los seis meses de edad, periodo en el cual la alimentación debe ser exclusivamente con leche materna.

A la leche materna se le conoce como el alimento más completo, perfecto, ideal, para los más pequeños de la especie humana, hasta los seis meses de edad. Esta se caracteriza por ser una compleja combinación de agua con variados nutrientes, en cantidades que se ajustan a los requerimientos nutricionales del bebé para que crezca y se desarrolle adecuadamente durante esos primeros meses de vida.

* Como la higiene es protección y una forma de expresar amor...
* Antes de amamantar lávese las manos con agua y jabón.
* Cuide sus pezones, límpielos con agua hervida antes y después de amamantar. Darle baños de sol.
* Siga técnicas adecuadas de amamantamiento que comprenden cómo dar el pecho, en qué orden, durante cuánto tiempo, cómo sacar los gases.
* Para armonizar con alguien se necesita tiempo y dedicación, por lo que...
* En el momento de amamantar, nada de interrupciones. Estar en cuerpo y mente centrada en su bebé será lo más amoroso y placentero para ambos.
* Para armonizar también se requiere conocer y comprender al otro.
* Al principio los ritmos de alimentación del bebé no son regulares, lo que hace que las tomas sean cercanas entre sí, pero progresivamente deben volverse estables, cada 3 ò 4 horas, cada 6 horas y luego cada 12 horas, lo que trae como consecuencia ciclos de sueño-vigilia cada vez más regulares. Lo que procura descanso tanto a la madre como el hijo.
* En estos primeros momentos del bebé por la vida hay que tener en cuenta que su llanto significa muchas cosas pues no tiene otra forma de comunicarse. No todas las veces que llora es por hambre, por lo que la madre tiene que afinar su oído para aprender a discriminar mensajes y asociarlos con eventos.
* Si obliga a su hijo a alimentarse en momentos en los que no tiene hambre puede, por un lado, desarmonizar la relación entre ambos y, por otro, romper con el equilibrio interno de su cuerpecito, creando innecesariamente complicaciones emocionales y físicas.
* El acto de amamantar define los lazos emocionales entre la madre y su hijo (a). Tenga siempre presente que los bebés son muy sensibles a la forma en que se les sostienen, si carga a su hijo con calidez seguro lo sentirá y se alimentará con placidez porque confía en su amor. Le estará enseñando que él o ella es una personita merecedora de amor.

## 

## **I.5. Etapa de los alimentos semisólidos.**

La ingesta de estos alimentos comienza por lo general una o dos semanas antes de los seis meses, coincide con el logro de la posición sentada sin apoyo y con la aparición de los primeros dientes.

Si bien lo recomendable es que el bebé continúe consumiendo leche materna, esta debe ser complementada, pues ya requiere de otros nutrientes y en mayor cantidad. Por esto, y con la asesoría del pediatra, comienzan a desfilar por su mesa compotas, purés, jugos espesos y cremitas, hechos con alimentos que puede consumir porque su sistema digestivo y renal ya están lo suficientemente maduros para procesarlos.

En esta etapa, como en la anterior, la adquisición de hábitos alimentarios depende de un adulto, aunque ya no exclusivamente de la madre, pues para el momento de comer entran a escena otros cuidadores.

Estará de acuerdo en que siempre es mejor aprender a comportarse en ambientes protegidos, con personas de confianza y desde pequeños. Esto aplica también a los hábitos alimentarios. Veamos los efectos emocionales y sociales de algunos hábitos sobre los cuales los nutricionistas insisten en esta etapa de alimentos semisólidos.

* Incorporar al bebé a la mesa familiar. Este hábito promueve su integración a rituales familiares y sociales.
* Comer en un clima emocional placentero. Evita la interferencia de estados emocionales desagradables en la ingesta y digestión de los alimentos.
* Incorporar el uso de vasos o tazas para bebés. Con esto el bebé se inicia en su autocuidado e independencia.
* No use condimentos para preparar sus comidas, así el bebé podrá conocer y apreciar el sabor natural de los alimentos. Aprenderá a conocer y aceptar la realidad tal cual es. También aprenderá a reconocer lo que le gusta y lo que no le gusta apoyándose en criterios reales.
* Incorpore a su menú un alimento nuevo por vez, así podrá notar si le agrada o no, y si le produce alguna reacción de intolerancia. Esto promueve la actitud exploradora, lo que a su vez fortalece la autoconfianza.
* Siempre prefiera alimentos naturales y los que tengan mejor apariencia porque tienen mayor cantidad y calidad de nutrientes. La conducta humana tiene bases biológicas lo que la hace susceptible a ciertos cambios en función a la presencia o ausencia de determinados nutrientes.

Un ejemplo claro de esto lo tenemos en el efecto de las denominadas plantas nervinas (avena, valeriana, hierba de San Juan, entre otras) que ayudan a calmar al sistema nervioso sobrecargado. Mientras el efecto contrario se obtiene consumiendo café o cola negra.

* Enseñe desde muy chiquito a limpiarse las manos antes y después de comer. Esto favorece el autocuidado.
* Introduzca el hábito del cuidado de los dientes. Como el hábito anterior, esto también favorece el autocuidado.
* Establezca un horario regular para comer y cúmplalo. Las rutinas diarias dan seguridad y estabilidad emocional.
* Al transcurrir el tiempo y al acercarnos al primer año de edad, progresivamente se inicia la incorporación de alimentos sólidos, los cuales requieren de menos procesamiento en su preparación en comparación con los semisólidos.

## **I.6. Etapa de alimentos sólidos.**

Esta última etapa se inicia al acercanos al primer año de vida y se mantiene por el resto de nuestros días. Las tareas a asumir en esta etapa aumentan en cantidad, complejidad y, algunas de ellas, en exigencia física también. Como el requerimiento energético se incrementa y hay más exposición al medio, la variedad de alimentos a ingerir tiene que aumentar, así como el tamaño de las raciones.

Si se ha tenido un buen comienzo, las conductas de autocuidado, independencia, normas y costumbres que rodean al acto de comer, ya deben haberse instalado como hábitos.

Si lo anterior se cumple, en esta nueva etapa entra un componente más de tipo informativo-formativo en la creación de hábitos, especialmente cuando de escolares y de adultos mayores se trata.

Con hábitos tales como:

* Nunca saltarse el desayuno.
* Tomar un desayuno completo.
* Comer cinco veces al día: desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas.
* Ingerir diaria y frecuentemente agua.
* Consumir tres raciones de frutas y dos raciones de vegetales diariamente.
* Comer de forma variada y balanceada, todos los días.
* Consumir poca sal, grasa y azúcar refinada.

Se evitan:

* Ciertas dificultades de aprendizaje, repitencia y deserción escolar por falta de nutrientes en el cerebro.
* Momentos de distrés y angustias crónicos por problemas de salud que pueden alterar la rutina diaria y el presupuesto familiar, por: visitas al médico, compra de medicamentos y alteraciones de la capacidad funcional, física y/o mental, de quien presenta el problema de salud.
* Consecuencias psicológicas como baja autoestima, depresión y soledad producto de ciertas enfermedades ocasionadas por una mala alimentación. Ej. Obesidad y Diabetes

Para esto lo mejor son los hábitos tales como:

* En lo posible, mantener la costumbre de comer en familia. Todos juntos en la mesa.
* Animar a los estudiantes y niñas a realizar juegos de movimiento, 1 hora todos los días.
* Animar a jóvenes y adultos a involucrarse con actividades deportivas o rutinas de ejercicios semanalmente.
* Diariamente realizar ejercicios de flexibilidad, pues ésta guarda relación con la juventud biológica.

Gracias a los mismos se promueve:

* El autocontrol, lo que trae como consecuencia la reducción del distrés, la elevación de la autoconfianza, de la autoestima y de emociones positivas.
* El fortalecimiento de los lazos familiares.
* La creación de grupos de apoyo social.
* Para concluir podríamos decir que la adopción y mantenimiento de hábitos alimentarios saludables son un reflejo de la crianza consciente (con intención y con trascendencia) recibida durante nuestra niñez. Primero modelados y reforzados por nuestros cuidadores naturales y posteriormente, mantenidos por nosotros mismos gracias al estado de bienestar experimentado internamente, en cuerpo y en mente.

## **I.7. Trastornos alimenticios.**

Son alteraciones de los hábitos alimenticios comunes que llevan al desarrollo de enfermedades causadas por ansiedad y por una preocupación excesiva con relación al peso corporal y al aspecto físico.

Las conductas desarrolladas pueden alterarse o no voluntariamente, y para ello están involucrados múltiples factores personales, familiares y sociales, en los que el nivel de autoestima las comparaciones constantes entre amigos y familiares, la presión de los medios de comunicación con relación a la moda y la "belleza" y el miedo a tener sobre peso, hace que quienes los padecen pierdan el sentido de la realidad, sometiéndose a dietas y hábitos que ponen en gran riesgo la vida y la salud integral.

Por lo general, el padecer algún tipo de trastorno alimentario va más allá de los síntomas particulares de cualquiera de sus manifestaciones, ya que son acompañadas por un marcado aislamiento de la persona, cansancio, excesivo, sueño, irritabilidad, conductas violentas, agresión hacia personas conocidas miembros de familia, autoagresión al no aceptarse , vergüenza, culpa y depresión.

## **I.8. Consecuencia de una mala alimentación.**

Las consecuencias de una mala alimentación pueden ser más o menos graves y se pueden revertir modificando la dieta hacia una alimentación saludable y completa. Pero hay que tener presente que en algunos casos, puede ser motivo de problemas no sólo físicos sino que también mentales.

En caso de que se trate de una deficiencia leve que es reciente seguramente se sufrirá de una baja en la resistencia física, en la capacidad mental, trastornos de carácter, calambres, adormecimiento y dolores de cabeza entre otras dolencias.

El hierro es uno de los minerales más importantes para nuestro organismo, una dieta con aporte de hierro deficiente puede causar problemas graves durante el embarazo, retraso del crecimiento y trastornos del desarrollo mental a largo plazo. Además el organismo se torna más vulnerable a contraer infecciones.

Los problemas de alimentación hacen especialmente vulnerables a los estudiantes, los requerimientos nutricionales de los estudiantes y jóvenes hasta la adolescencia deben estar cubiertos, de la misma manera es importante que desde el embarazo, la madre tenga una buena dieta. Una mala alimentación en estudiantes puede dejar retrasos de crecimiento que son irreversibles.

## **I.9. Características de cómo debe ser una buena alimentación**

* **Equilibrada**, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. En nuestra cultura, se exagera el consumo de carne y se dejan a un lado los cereales, verduras y frutas, favoreciendo así la obesidad y muchos problemas por la falta de vitaminas y minerales.
* **Higiénica,** para prevenir enfermedades infecciosas se debe cuidar mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito que debe fomentarse en los estudiantes desde muy pequeñitos.
* **Suficiente**, esto con relación a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos, esto en lugar de beneficiar, ocasiona muchos problemas en las comidas familiares.
* **Variada.** Es importante que los estudiantes aprendan a comer de todo y si hay algo que no les gusta (que nos suceda a todos) tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene. Lo importante son los nutrimentos, no el tipo de alimento en especial.

## **I.10. Los 10 puntos clave para una alimentación saludable**

* Para qué comemos: Comemos para obtener las sustancias nutritivas que permitirán a nuestro cuerpo el mayor requerimiento físico e intelectual y lo hacemos para reparar y mantener nuestro organismo que se desgasta diariamente así como también para mantener fundamentalmente un buen estado de salud.
* Qué debemos comer: Para saber elegir es indispensable conocer los 5 grupos básicos de alimentos y los aportes de nutrientes que ellos nos hacen.
* Cuando pensamos en energía debemos pensar en el primer grupo de alimentos: los almidones. Ellos nos aportan glúcidos complejos, vitaminas y minerales, ellos son: arvejas, porotos, lentejas, arroz, cebada, avena, pan, batata, papa, choclo, mandioca, pastas.
* Cuando pensamos en la necesidad de vitaminas, minerales y fibras para el estímulo de nuestro intestino, debemos pensar en el 2º grupo de alimentos: las verduras y las frutas.
* Cuando pensamos en que nuestros tejidos necesitan "reponerse" es imprescindible pensar en los grupos de alimentos que nos ofrecen proteínas. Ellos constituyen el tercer grupo de alimentos. Está formado por: los alimentos que aportan proteínas + hierro: las carnes de todo tipo y los huevos de diferentes aves y los alimentos que aportan proteínas + calcio: todos los quesos blandos compactos, semiduros y duros.
* Compartiendo este escalón está el 4º grupo de alimentos: leches. Todas ellas nos proveen de excelentes proteínas, calcio, vitaminas "A", "D" y el complejo "B".
* Estos dos grupos también contienen grasas y colesterol, por ello es indispensable una selección adecuada y manejo saludable, siempre teniendo en cuenta la moderación en su consumo.
* Si tenemos en cuenta que las hormonas y muchas funciones de nuestro organismo necesitan de la presencia de ácidos grasos esenciales, debemos pensar en el 5º grupo de alimentos: las grasas. De todas ellas las más beneficiosas son las de origen vegetal, pero siempre debemos controlar la cantidad, para no exagerar.
* El agua es el principal constituyente de nuestro cuerpo, se necesita indefectiblemente y su disminución ocasiona graves trastornos pudiéndose llegar a la muerte.
* Existen otros alimentos cuya ausencia no produce ninguna carencia nutricional, por lo que su uso es optativo. Endulzantes naturales, artificiales, dulces condimentos especias y hierbas aromáticas, caldos, infusiones, bebidas, gelatina, golosinas.

En resumen:

* Por qué y cuándo debemos comer.
* Mantener un peso saludable
* Elegir: Una amplia variedad de alimentos, bajos en grasas, grasas saturadas y colesterol, altos en fibras.
* Usar con moderación: azúcar y sal.
* En el caso de tener hábito de consumir alcohol, hacerlo con mucha moderación.
* Consultar siempre con el médico o nutricionista.
* No buscar recetas mágicas.
* Aprender a comer correctamente.
* Cómo comer saludablemente.

Para facilitar el manejo cotidiano de los alimentos, estos 5 grupos básicos los ubicamos dentro de una pirámide, que la dividimos en cuatro escalones.

En la base, colocamos el grupo de los almidones, luego a los vegetales y frutas, en el tercer escalón, al tercero y cuarto grupo: las proteínas y la carne/ queso/ huevo y los lácteos y en la punta de la pirámide las sustancias grasas.

El colocar los grupos de alimentos dentro de una pirámide, con una base amplia y un vértice pequeño, nos indica que hay alimentos que deben ser consumidos en mayor proporción y a medida que ascendemos en los escalones, los espacios son más pequeños, sugiriéndonos las cantidades que debemos disminuir.

Buenos hábitos alimenticios son aquellos que contribuyen a disfrutar de una dieta saludable y equilibrada. Aquellos que son beneficiosos para nuestro organismo. Consumir toda clase de alimentos, tener una dieta variada, es, sin duda, uno de los mejores hábitos que podemos adquirir.

Las costumbres heredadas relacionadas con la alimentación; el entorno social en el que nos movemos; la influencia de los medios de comunicación con su publicidad asociada; el ritmo acelerado de vida que llevamos; etc., no contribuyen a adquirir los hábitos alimenticios adecuados. Por eso, si queremos adquirir hábitos que resulten beneficiosos para nuestra salud, tenemos que hacer un esfuerzo personal

¿Resulta fácil cambiar un hábito? Claro que no. Pero, una vez conseguido… Mantener ese buen hábito, cuesta lo mismo que seguir con uno que nos perjudica.

No obstante, los beneficios de alimentarnos adecuadamente son muchos, y sin duda los vamos a notar en toda nuestra actividad diaria. Por eso, deberíamos esforzarnos por lograr, lo que debería ser habitual en nuestra dieta: que sea variada.

## **I.11. Una dieta variada**

Con la gran variedad de alimentos que tenemos a nuestro alcance parece que lo normal sería tener una dieta variada. Pero, la realidad es que, muchas personas limitan excesivamente la variedad de alimentos que consumen. Tienden a centrar su alimentación diaria en unos pocos productos, mientras que otros, también necesarios, los consumen solo ocasionalmente.

En estos datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación: “los españoles gastan más del doble en bebidas alcohólicas y refrescos que en frutas, y 64 veces más en carnes que en legumbres”.

La tendencia, cada vez más pronunciada, a alejarse de la dieta Mediterránea, y el aumento en el consumo de comidas rápidas, con alto contenido de grasas saturadas, muestra la necesidad de dar atención a nuestros hábitos de alimentación.

### **I.11.A. ¿En qué consiste una dieta variada?**

Una dieta equilibrada debería proveer tanto la energía, (calorías) que necesitamos para realizar nuestra actividad diaria, como los nutrientes (proteínas, hábitos de alimentación, lípidos, vitaminas, minerales y agua) necesarios para construir y reparar las estructuras orgánicas y regular los procesos metabólicos.

Pues bien ¿cómo nos aseguramos de proporcionar todo lo necesario?. La clave está en una dieta que incluya: frutas, verduras, legumbres, cereales, lácteos, huevos, pescado y carne,

Si nuestra dieta es variada, es decir, incluye alimentos de todos los grupos mencionados, no debemos preocuparnos por sufrir alguna carencia nutricional. Cualquiera de los nutrientes que nuestro organismo necesite, serán aportados por uno u otro alimento.

Es cierto que podemos prescindir de algunos alimentos, como por ejemplo carne o pescado. Las proteínas, vitaminas y minerales que estos alimentos proporcionan, también los encontramos en otros alimentos. Pero, en ese caso, necesitaríamos un mayor control de los alimentos que consumimos para estar seguros de cubrir las necesidades básicas. Por eso considero (aunque no todos los nutricionistas estarán de cuerdo) que es mejor consumir, de forma equilibrada, alimentos de “todos” los grupos mencionados

## **I.12. Programas Alimenticios en Bolivia.**

La alimentación saludable es un tema que a partir de la promulgación de la Ley N°755, está empezando a generar interés en jóvenes y adultos, no hay duda de que “comer sano o alimentarse bien” es esencial para mantener la salud para evitar Enfermedades No Transmisibles (ENT’s).

Según reportes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), de los 10 riesgos más frecuentes que perjudican a la salud, 6 están relacionados directamente con la alimentación o mal nutrición provocando el 40% de muertes por esta causa a nivel mundial.

La comida chatarra, los transgénicos, conservantes, etc. han derivado enfermedades como la diabetes, hipertensión, cáncer, obesidad, colon irritable, etc. Es en este sentido que el Ministerio de Salud ha trabajado en la elaboración e implementación de la Ley N° 755 de **“Promoción de la Alimentación Saludable”**, promulgada en enero del 2016 con el objetivo de concientizar y sensibilizar a la población sobre los buenos hábitos alimenticios a fin de prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.  
Con la implementación de la Ley N° 755 se prevé prevenir enfermedades, promocionar la salud, fomentar la inocuidad alimentaria, informar sobre los contenidos de los productos y la descolonización de la alimentación recuperando el sistema alimentario tradicional con productos sanos y naturales.  
En tal sentido el Ministerio de Salud regulará el etiquetado de productos, con el objetivo de informar a la población sobre los contenidos de azúcar, sal, grasas saturadas o grasas trans del producto con una barra de colores.  
La barra de color rojo dará la alerta de contenido MUY ALTO, la barra de color amarillo indicará MEDIO EN y la barra de color verde indicará BAJO EN.  
Asimismo el Ministerio de Salud trabajará de manera coordinada con otros sectores públicos para socializar esta ley y además promover el consumo de agua, la práctica de actividad física y los buenos hábitos de vida.  
En definitiva el comer bien supone una filosofía de vida, donde se toma una opción personal que está avalada por argumentos racionales, humanitarios de equilibrio en la cadena de alimentos de origen animal con los alimentos de origen vegetal, con la certeza que nuestro cuerpo nos lo agradecerá.  
Otra manera de mantener la buena alimentación es respetar los horarios principales de comidas como lo son: desayuno, merienda, almuerzo, merienda y cena, ya que nos sirve para mantener estable el azúcar en la sangre durante el día y tener la energía para realizar nuestras actividades cotidianas

**El Arco Alimenticio** promocionado por el Ministerio de Salud, cuenta con 5 importantes grupos en los cuales están: Grupo 1 el más grande e importante que consta de cereales y sus derivados como avena, sémola, quinua, leguminosas, tubérculos, amaranto. Posteriormente se encuentran los grupos 2 y 3 con verduras y frutas de alto contenido en vitaminas, minerales y fibra, que previenen enfermedades como la obesidad el cáncer y aumentan las defensas del cuerpo.  
En el cuarto grupo están la leche y sus derivados, yogurt, queso, requesón que aportan proteínas, calcio y vitamina, necesarios para el crecimiento y regeneración de tejidos del organismo, además para el fortalecimiento de huesos y dientes. Y el grupo 5 de carnes, pescado, huevos ricos en proteínas, hierro y zinc, que previenen la anemia y enfermedades del corazón

* Uno de los programas implementado por el gobierno para cuidar la alimentación es el: “Subsidio Universal Prenatal por la Vida”. Este Subsidio consiste en la entrega de 4 paquetes de productos, se distribuyen desde el quinto mes de embarazo y se encuentran sujetos al cumplimiento a los controles prenatales.

En definitiva, el excesivo consumo de hamburguesas, pollo frito, papas fritas, chocolates, pizzas masitas y golosinas provocan el sobrepeso, obesidad, hipertensión y diabetes. Lo recomendable para una merienda en el recreo es fruta picada con yogurt, un sándwich de huevo, jugo de fruta fresca, almendras, maní, haba tostada, palitos de tarhui, soya o quinua

# **I.12 Definición del término rendimiento académico y su relación con otros términos afines**.

El término rendimiento nació en las sociedades industriales de donde derivó a otros ámbitos de la ciencia y de la técnica. Su origen y las características específicas de las áreas de conocimiento que lo asimilaron, hicieron que el constructo rendimiento se enriqueciera en muchos aspectos y también que se contaminara. Al ámbito escolar llegó tardíamente y con frecuencia se le identificó con aprendizaje. La investigación ci 26 comparación con sus compañeros de aula o grupo. Así pues el rendimiento se define operativamente tomando como criterio las calificaciones que los alumnos obtienen. Esta conceptualización del rendimiento académico no es nueva; desde la década de los setenta del siglo XX viene imponiéndose. La tendencia a considerar las calificaciones escolares como indicadores del rendimiento centra la atención en la mención a lo que los alumnos obtienen en un determinado curso, tal y como se refleja en las notas o calificaciones escolares (Gimeno, 1976). También se plantea la comprobación de la variabilidad en el rendimiento académico con ayuda de las notas escolares obtenidas por los alumnos (Brengelmann, 1975). Las calificaciones escolares son el resultado de evaluaciones periódicas que los profesores van realizando a sus alumnos a lo largo del curso escolar y constituyen el criterio social y legal del rendimiento de un estudiante en el contexto de la institución escolar. Pero no podemos olvidar, como expone Álvaro (1990), que las calificaciones escolares tienen un valor relativo como medida del rendimiento pues no hay un criterio estandarizado para todos los centros, para todas las asignaturas, para todos los cursos y para todos los profesores. Para Martínez-Otero (1996) el rendimiento es el producto que rinde o da el alumno en el ámbito de los centros oficiales. Como puede verse en el apartado 1.2 del capítulo 1, el rendimiento académico es la resultante de un conjunto de factores personales, sociales, educativos-institucionales y económicos. La valoración de las consecuencias y repercusiones del éxito o fracaso escolar, la realidad de cómo trasciende al propio ámbito académico, la conexión directa de la función productiva de la sociedad, la adecuación de los diversos tratamientos educativos para la consecución de los objetivos propuestos junto a las inversiones realizadas en educación en base a la satisfacción de las demandas sociales; influyen en la valoración del rendimiento académico. Tampoco podemos olvidar que el rendimiento está muy influenciado por el esfuerzo individual del sujeto que aprende (Hills, 1976) y por la voluntad o perseverancia en el esfuerzo (Kaczynska, 1965). Desde el planteamiento de Entin y Feather (1982), los objetivos que se pretenden lograr influirán sobre el comportamiento de aprendizaje a través de la atención, la promoción de estrategias de desarrollo, el estímulo del esfuerzo y el aumento de la constancia en la elaboración del trabajo realizado. Basándose en el origen del término rendimiento muchos lo han entendido como utilidad o producto. Para Marcos (1966), el rendimiento escolar es la utilidad o producto de todas las actividades, tanto educativas como informativas. Para Plata (1969), la escuela persigue una finalidad que moviliza energías físicas y psíquicas conscientemente dirigidas y con cuyo consumo se pretende obtener un resultado, un rendimiento, que se define como el producto útil del trabajo escolar. Para Pacheco (1970) el aprovechamiento escolar constituye el aspecto cuantitativo del rendimiento que el trabajo escolar produce. Para González (1975), el rendimiento escolar es fruto de una verdadera constelación de factores derivados del sistema educativo, de la familiar y del propio alumno en cuanto a persona en evolución. Desde esta vertiente se “entiende que una escuela es eficaz si consigue un desarrollo integral de todos y cada uno de sus alumnos mejor de lo que sería esperable teniendo en cuenta su rendimiento previo y la situación social, económica y cultural de las familias” (Murillo, 2003). En este sentido, si bien las calificaciones son el indicador del rendimiento, el valor añadido consiste en que ha potenciado la investigación sobre factores que facilitan el rendimiento, así como la evaluación de programas de mejora y estudios etnográficos sobre la escuela.

Para Navarro (2003) el rendimiento académico es “un constructo susceptible de adoptar valores cuantitativos y cualitativos, a través de los cuales existe una aproximación a la evidencia y dimensión del perfil de habilidades, conocimientos, actitudes y valores desarrollados por el alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje”. El autor de esta definición no limita el concepto de aprendizaje a las meras calificaciones que, generalmente son numéricas. En el contexto de nuestra tesis doctoral, hemos entendido el rendimiento académico como el nivel de conocimientos, destrezas y competencias que los alumnos demuestran haber alcanzado y que se operativiza o concreta en las calificaciones que reciben de sus profesores. Admitimos los aspectos que lo diferencian del aprendizaje y somos conscientes de que aprendizaje y rendimiento no son términos sinónimos, que ambos están íntimamente relacionados, que forman parte de un mismo proceso y que están influenciados por factores similares. 1.2. Factores implicados en el rendimiento académico. En el ámbito pedagógico y psicopedagógico, son pocos los trabajos que han estudiado el constructo rendimiento académico sin relacionarlo con otros constructos. Tras la revisión bibliográfica, entendemos que las investigaciones más relevantes se pueden agrupar en dos núcleos. En el primero, los que analizan factores que lo afectan ya sea facilitándolo o dificultándolo. En el segundo, se agrupan aquellas que pretenden poner de manifiesto los efectos positivos o negativos del rendimiento tanto en el alumnado como en la institución escolar y en la sociedad. Nuestra tesis se constextualiza en el primer grupo, concretamente en el análisis y verificación de la relación entre el rendimiento académico de los alumnos de secundaria obligatoria y algunos de los factores básicos implicados en el mismo. Como reza en el título y se formula en los objetivos nos ocupamos de analizar la relación de factores cognitivos actitudinales e instrumentales con el rendimiento académico. Los investigadores han diferenciado entre: factores ambientales y personales (Grau, Flichtentrei, Suñer, Prats y Braga, 2009; Ortiz, 2007) junto a emocionales y cognitivos (Fernández, 2010). Para González (2003), tomando como referencia diversos estudios publicados en la última década del siglo XX, clasifica los factores en los siguientes tipos: 1) factores individuales en los que se incluye los de carácter genetista, 28 los cognitivos y los psicoafectivos; estos últimos referidos básicamente al clima familiar y escolar. Esta línea de investigación ha sido ampliamente estudiada desde la perspectiva del rendimiento académico negativo que denominamos fracaso escolar. 2) factores socioculturales; esta corriente defiende que el rendimiento académico establece una relación muy estrecha con las características del medio cultural familiar plantaendo que el éxito o el fracaso en los estudios no es más que el reflejo del éxito o fracaso social. Como crítica a esta corriente surgió en los años 90 una nueva línea de investigación centrada en el análisis de los factores de carácter estrictamente escolar: el centro educativo como institución, el clima o relaciones interpersanales y los estímulos educativos. 3) corriente ecléctica o interactividad entre factores. Según dicha corriente, el rendimiento académico depende de múltiples factores de carácter personal y contextual que actúan de forma interactiva. En los apartados 1.2.1, 1.2.2 y 1.2.3 del presente capítulo damos cuenta de las investigaciones más relevantes. En función de las variables que se investigan en esta tesis doctoral y de los instrumentos utilizados para recoger los datos, hemos optado por desarrollar el estado de la cuestión referida a este capítulo en cuatro apartados; en el primero analizamos los de carácter psicológico, en el segundo los de tipo sociológico, en el tercero los denominados psicosociales y el cuatro la interrelación o interactividad de factores múltiples (Martínez, 1998). 1.2.1. Factores de carácter psicológico. El modelo psicológico fue el pionero en la explicación de la influencia de factores personales e individuales en el rendimiento académico de los escolares. Los primeros trabajos estudiaron la influencia de la inteligencia; posteriormente se analizaron dimensiones dinámicas de la personalidad y aspectos motivacionales. Los últimos trabajos se han centrado en verificar la interrelación entre personalidad, inteligencia y motivación con el rendimiento. Desde una perspectiva de carácter clínico se han desarrollado invetigaciones centradas en el aspecto neuropsicológico. En este sentido no podemos deducir la existencia de lesiones cerebrales en los educandos que presentan cierta dificultad para el establecimiento de un rendimiento o éxito ante el logro de la actividad escolar. Sin embargo, las investigaciones realizadas desde este enfoque teórico advierten la existencia de correlatos neurofisiológicos (lesión cerebral y disfunción cerebral mínima) que influyen en la solución de problemas de lectoescritura. A pesar de todo, la evolución ha sido considerable al pasar de un interés por el cerebro y la localización de las zonas cerebrales hacia aspectos psiconeurológicos nuevos (neurotransmisores, control de la atención, memoria, inteligencia, factores lingüísticos, procesamiento de la información, percepción, etc.) necesarios para la modificación de la conducta y el requerimiento escolar de un mayor rendimiento académico para la formación integral del educando. Algunos trabajos de investigación sobre el enfoque neurobiológico nos muestran cómo el cerebro procesa la información y transforma la percepción en significado, intentando conocer las funciones neurológicas en cada aprendizaje. (Accardo, 1980; Bakker, 1982; Duane, 1983; Gaddes, 1980; Golden y Anderson, 1981; Mosse, 1982). 29 La relación entre inteligencia y rendimiento ha sido muy estudiada; es la línea de investigación que más se ha trabajado desde mediados de la década del siglo XX. La Inteligencia General, el Razonamiento Verbal, el Razonamiento Abstracto, la Memoria y la Percepción son las aptitudes mentales más investigadas como factores influyentes en el rendimiento académico positivo y también en el negativo. En este sentido son múltiples los trabajos que muestran correlaciones altas entre las alteraciones de la percepción visual, auditiva y táctil, las dificultades de aprendizaje y el rendimiento académico. Lo mismo podemos decir de la memoria inmediata a corto y a largo plazo. Por su parte Suárez y Fernández (2004) investigan sobre el aprendizaje autorregulado incidiendo de forma especial en sus componentes estratégicos y motivacionales, y ofrecen pautas tanto para su evaluación como para la intervención educativa. Suárez y Fernández (2013) señalan la necesidad de valorar el tipo de instrucción escolar que se ha aplicado tradicionalmente, basado en la transmisión de conocimientos por parte del docente, que guía y controla en gran medida el proceso de aprendizaje de los estudiantes y limitará la investigación sobre la autorregulación del aprendizaje. De lo expuesto por Myklebust (1981), podemos deducir que ciertos educandos poseen ciertos trastornos perceptuales como la incapacidad de identificar, discriminar, interpretar y organizar las sensaciones. La mejora del educando en la solución de situaciones de aprendizaje surgirá en la medida que esté habituado a interpretar y organizar los diversos estímulos. A su vez se enfrentará mejor en su trabajo intelectual al ser capaz de discriminar las formas, la posición relativa de los estímulos y la información visual que percibe en el desarrollo de las actividades escolares (matemáticas y sobre todo la lectura). Dicha destreza le ayudará a adquirir un mayor ritmo personal en su trabajo responsable sin sentir cansancio, torpeza o fatiga. Para Myers y Hammil (1982) cada vez es más patente que el ajuste perceptivo es la base donde se estructura la formación del comportamiento simbólico, cognoscitivo, la formación de conceptos y la capacidad de abstracción. Resulta fácil observar que las capacidades perceptivo-motoras se encuentran inusualmente bajas, con bastante frecuencia, en niños con dificultades de aprendizaje. Otro factor que influye en el aprendizaje y rendimiento escolar del educando es la referencia al desarrollo cognitivo. No cabe duda que la llamada aptitud para la escolaridad que hace posible que el niño en un momento determinado de su desarrollo psicológico pueda aprender a leer, escribir y calcular no es independiente de su evolución cognitiva. La teoría constructivista de Piaget (1971) nos muestra que las formas que nos sirven para organizar los conocimientos no son innatas sino aprendidas a través del desarrollo de las capacidades lógico-matemáticas y de su interacción con la relidad. Y nuestras capacidades nos permiten desarrollar nuestra inteligencia y a través de ella adquirimos el conocimiento de la realidad. En dicho proceso mental, es el sujeto quien construye su propio conocimiento. Son facetas importantes del desarrollo cognitivo: la percepción, la memoria y la atención. Son múltiples los trabajos que muestran correlaciones entre las alteraciones de la percepción visual, auditiva y táctil y las dificultades de aprendizaje y rendimiento 30 escolar. Lo mismo podemos decir en relación a los diversos tipos de memoria: inmediata, a corto plazo y a largo plazo; desde la perspectiva del desarrollo cognitivo se ha estudiado la relación entre este tipo de memoria y el rendimiento tanto en escolares con dificultades de aprendizaje como en escolares con desarrollo normal (Estévez, 1997). Por su parte Banich (2009) y Pauli (2008) han analizado la relación de la memoria de trabajo con procesos emocionales y de rendimiento. De lo dicho podemos concluir que tanto el aprendizaje escolar como el rendimiento están muy relacionados con la atención voluntaria sobre la involuntaria. La investigación científica constata que las alteraciones en percepción, memoria y atención -estrechamente relacionadas- son la verificación de las observaciones cotidianas de padres y educadores que advierten la dificultad de aprendizaje que el educando manifiesta al "no fijarse", "olvidarse" o "distraerse" en la elaboración de su tarea educativa. La alteración en la memoria auditiva la presentan los educandos que tienen dificultad para retener o recordar lo que han oído. Ante ello, el alumno se comporta utilizando la expresión gestual, mímica o dibujos específicos para comunicarse. También puede sustituir unos términos por otros de la misma significación o categoría; por ejemplo "coche" por "automóvil" o "mujer" por "esposa". Y a su vez se expresa describiendo el uso de un objeto en lugar de su nombre; por ejemplo, "beber" por "vaso", "escribir" por "bolígrafo". La educación de esta manifestación de la memoria permitirá al educando identificar sonidos y ruidos escuchados, expresar el significado de palabras o el nombre de números; aprender nombres de objetos, acciones o conceptos; asociar los sonidos de vocales y consonantes con el símbolo gráfico y mostrar el descubrimiento secuencial de sonidos junto a la precisión en el aprendizaje de operaciones aritméticas descubiertas en la facilidad para contar automáticamente y realizar operaciones complejas. La memoria visual también resulta importante en el aprendizaje del reconocimiento y recuerdo de las letras impresas del alfabeto, los números y el desarrollo del deletreo y las habilidades del lenguaje escrito. La atención es considerada como un factor decisivo en el aprendizaje. Numerosas investigaciones han encontrado un alto grado de correlación entre la atención y el aprendizaje de la lectura, escritura, conceptos, solución de problemas y rapidez en la elaboración de la tarea. Lo esencial en la educación de estos niños con dicha dificultad se basa en mostrar su capacidad para apartar los estímulos extraños y superfluos con el fin de centrarse en los aspectos y rasgos verdaderamente esenciales de la situación de aprendizaje que realiza. Respecto al constructo inteligencia, la inteligencia general y las aptitudes mentales (comprensión verbal, razonamiento abstrato y memoria) son las más estudiadas seguidas del razonamiento espacial, el razonamiento mecánico y la atención. Durante la década de los setenta y ochenta del siglo XX destacaron los trabajos de Larcebeau (1971), Bremgelmann (1975), Tyler (1984), Pelechano (1972, 1977), Castaño (1974), Gimeno (1976), Rodríguez (1982), Frutos (1983), Sánchez (1986), Martínez (1989). Garanto, Mateo y Rodríguez (1985). 31 Desde los inicios del siglo XXI se han intensificado los trabajos sobre factores implicados en el rendimiento académico. Los resultados, en lo que se refiere a la inteligencia general y a las aptitudes mentales, corroboran los obtenidos en estudios anteriores; destacamos los que consideramos más relevantes para fundamentar nuestra tesis doctoral. Fernández (2010), analiza la relación entre factores emocionales y cognitivos en el rendimiento académico bajo; el bajo control control emocional influye negativamente en el rendimiento académico. González (2003) ha encontrado relación directa entre inteligencia y aptitudes mentales con el rendimiento académico; a mayor desarrollo de la comprensión verbal y el razonamiento numérico mejor rendimiento académico. En el modelo psicológico la motivación, el autoconcepto, la estabilidad emocional y la ansiedad han sido estudiadas como variables referidas a la dinámica de personalidad para la predicción del rendimiento académico. Los estudios se iniciaron muy pronto con: Stagner (1933), Nemzek (1938) y Verno (1950). A continuación damos cuenta de algunas de las investigaciones más relevantes en torno a los núcleos motivación, autoconcepto, estabilidad emocional y ansiedad. El desarrollo de dichas investigaciones lo realizamos en el capítulo 3 de esta tesis doctoral. Respecto de la motivación, los trabajos de Atkinson (1957, 1964), Moss y Kagan (1961), Lavin (1965), Cattell (1968), Entwistle (1970, 1971), Pacheco (1970), Pelechano (1972), Alonso (1984), Sánchez (1986) y Martínez (1989) concluyen que la motivación es un predictor altamente significativo en el rendimiento académico de los alumnos. Jungert, Alm y Thornberg (2014) llevan a cabo un estudio en el que concluyen que existe una relación negativa significativa entre la motivación altruista y el absentismo escolar, mediado por el compromiso académico. Sin embargo no es significativa la relación entre la motivación intrínseca y extrínseca y el compromiso académico. La adquisición de un éxito en el aprendizaje advierte la necesidad de que el educando esté motivado para usar las estrategias idóneas desde la regulación de su esfuerzo cognitivo. El modelo de los componentes motivacionales propuestos para la satisfacción del aprendizaje autorregulado supone la creencia del educando por sentirse capaz para llevar a cabo una determinada tarea ante sus expectativas, dando valor e importancia al trabajo sistemático realizado y experimentar el grado de afectividad o relaciones emocionales que posee respecto a la situación de aprendizaje que procura solucionar. La convicción por ser capaz de hacer frente a experiencias de aprendizaje complejas le permitirá sentirse responsable de los resultados obtenidos ante el descubrimiento de que el proceso seguido de elaboración de la tarea vale la pena realizarlo. Esta percepción, basado en el modelo de Eccles (1983), modificará su comportamiento de aprendizaje. Dicha actitud, creencia y expectativa facilitan la aplicación de los factores cognitivos esenciales que determinan la intencionalidad de la conducta de quienes aprenden a aprender. Ante tal realidad, el alumno percibirá el control sobre su rendimiento académico. 32 Cuando el educando atribuye el éxito a causas externas (facilidad de la tarea) y el fracaso a causas internas (ausencia o déficit de una determinada habilidad), las motivaciones de logro y el rendimiento en el aprendizaje disminuyen. El comportamiento escolar mejorará cuando asocia el resultado satisfactorio a una determinada habilidad personal y al interés prestado en la realización de una tarea específica. Ante los buenos resultados académicos, el educando atribuye su éxito a causas internas (capacidad y esfuerzo) como factor motivante de aprendizaje (Harari y Covington, 1981). El empleo de estrategias de motivación intrínseca favorece que los alumnos soliciten más trabajo, implicándose en otras actividades adicionales frecuentes, como participar en el grupo, perfeccionar una competencia en determinada actividad o desarrollar ciertas habilidades de autocontrol, sin interrumpir su tarea de aprendizaje. El educando aprende a emplear estrategias de aprendizaje en un ambiente motivacional de educación para y en la libertad. Esta enseñanza favocece el aprendizaje autónomo y desarrolla, desde el criterio de McCombs y Whisler (1989), las habilidades metacognitivas al estimular el procesamiento, planificación, regulación de actividades de aprendizaje junto al control y regulación de la afectividad y la motivación. Son numerosos los trabajos en los que motivación y autoconcepto se estudian como variables interdependientes. El comportamiento humano motivado por las necesidades de autodesarrollo y de autodeterminación (Bandura, 1984; Markus y Nurtus, 1987; Maslow, 1983). El mantenimiento de las ilusiones de control o de la autodeterminación que descansa sobre la estabilidad de la autoestima (Covington, 1985; Mineka y Hendersen, 1985; Oka y Paris, 1987). El interés y la curiosidad por el valor afectivo como rol esencial en el desarrollo de la autoestima, la motivación y los procesos y estrategias del aprendizaje autorregulado (Harter, 1986; Pervin, 1985). Y el proceso natural e intrínseco de la necesidad del completo autodesarrollo y autodeterminación personal. González (2003) estudia la motivación unida al autoconcepto, a las aptitudes mentales y a las estrategias de estudio como factores determinantes del bajo rendimiento. Encuentra una alta relación entre baja motivación y rendimiento. En esta misma dirección están los resultados de Fajardo (2012). Para Garanto, Mateo y Rodríguez (1985), el autoconcepto ejerce una gran influencia en el rendimiento más incluso que la motivación. Como ya hemos indicado la motivación y el autoconcepto han llegado a convertirse en lo que en psicología se denomina dinámica de la personalidad. Desde las distintas teorías científicas que la explican, entendemos que la motivación y el autoconcepto están íntimamente relacionadas con el tipo de comportamiento de los seres humanos en sus múltiples aspectos (cognitivo, afectivo, relacional y de aprendizaje), y también en la consistencia o variabilidad del mismo (Martínez, 1989). Cuando en el estudio se introducen variables de género y curso, Fuentes (2009) encontró que la implicación en el estudio por razones de interés es mayor en el primer ciclo de la ESO que en el segundo ciclo. Los alumnos de segundo ciclo de la ESO estudian más por lo que les gusta o le interesa sin estar tan preocupados por la valoración social. Las alumnas mantienen más tiempo que los alumnos el tipo de 33 motivación relacionada con la autocompetencia, el reconocimiento social y la perspectiva de mejor trabajo en el futuro. En cierta medida estos resultados son acordes con los de Broc Cavero (2006) cuando afirma que “es el descenso de la motivación intrínseca hacia el aprendizaje uno de los resultados más relevantes detectados en este trabajo, siendo bastante baja… lo que haría que el deseo de estudiar y de aprender por parte de los alumnos no tuviera especial relevancia en la evaluación de su rendimiento”. Respecto de la influencia de la personalidad en el rendimiento académico, los principales trabajos han analizado los rasgos estabilidad–inestabilidad (Cattell, 1968; Lavin, 1965), introversión-extroversión (García, Izquierdo y Sánchez, 1986; Martínez, 1989), extraversión-neuroticismo (Pelechano, 1972) así como la alteración emocional. La alteración emocional desde el criterio de inadaptación emocional puede ser previa a la llegada del niño a la escuela o puede producirse desencadenada por la escuela al no ofrecer un clima adecuado de seguridad y libertad sino de tensión excesiva, transformándose en una institución social "deseducadora" y perturbadora. (Novaes, 1973). Para Ríos (1983), el trastorno escolar estructurado en forma de dificultad de aprendizaje, fracaso escolar y escaso rendimiento parece estar más en función del sistema relacional y emotivo del aula (y en su caso, del contexto familiar) que de los factores estáticos que se ponen como objetivo de la exploración psicopedagógica clásica (capacidades, nivel intelectual y actitudes). Una de la posible causa de los educandos que adquieren dificultad en su aprendizaje se debe a las alteraciones emocionales (Weinberg y Rehmet, 1983). Como podemos deducir, un trastorno emocional puede inhibir los procesos básicos de aprendizaje con la consiguiente desadaptación o no consecución de las habilidades sociales esperadas. Desde lo investigado por Alfaro (1986), podemos afirmar que los fenómenos afectivos son rémora o impedimento para el aprendizaje y, consecuentemente, para el rendimiento. Para Fernández (2010), el estrés infantil autopercibido correlaciona negativamente con el rendimiento. Es claramente comprensible la incidencia de las variaciones emocionales en las alteraciones del aprendizaje si se tiene en consideración la compleja interacción existente entre los procesos afectivos y los procesos cognitivos (Bower, 1981; Hilgard, 1980; Laird y otros, 1982). De los datos aportados por las investigaciones que acabamos de citar podemos concluir que: el autoconcepto y la motivación aparecen como las variables más relevantes en la predicción del rendimiento académico. Respecto al rasgo introversiónextraversión los datos de que disponemos no nos permiten llegar a conclusiones definitivas, si bien, la tendencia es que la introversión correlaciona positivamente con el rendimiento en estudiantes universitarios y en alumnos con un alto desarrollo cognitivo en comprensión verbal, razonamiento abstracto y razonamiento numérico; mientras que la extroversión correlaciona con el rendimiento de estudiantes no universitarios y con alumnos peor dotados cognitivamente. La mayoría de las investigaciones ponen de manifiesto la relación positiva entre rendimiento y funcionamiento cognitivo. Respecto 34 de la ansiedad, tanto si la entendemos como rasgo de personalidad o como estado, puede actuar como factor positivo de rendimiento cuando se sitúa en niveles medios. Por el contrario, cuando el grado de ansiedad es alto se convierte en un inhibidor del rendimiento. 1.2.2. Factores de carácter sociológico. Este modelo define como factores básicos del rendimiento la influencia familiar y la escolar en términos generales. La investigación desarrollada es muy rica y variada a la vez que difícil de llevarla a cabo tanto por la generalidad y amplitud del hecho sociológico como por la dificultad de aislar las variables. A continuación citamos algunas de las investigaciones más relevantes; sin embargo no nos centramos en ellas porque tanto el modelo como las variables analizadas no son objeto de estudio en nuestra tesis doctoral. Respecto a la influencia familiar en el rendimiento académico de los hijos, se han estudiado diversos aspectos: el nivel socioeducativo de la familia, el control de los padres sobre los hábitos de estudio de los hijos y la implicación de la familia en actividades del centro educativo. En cuanto al nivel socioeducativo familiar, las variables más analizadas son los estudios o la titulación académica del padre y de la madre, el número de libros o canales de información que se manejan habitualmente por la familia (Morrow, 1983; Gómez, 1992; Prats, 2002 y González, 2003). El control que los padres ejercen sobre los hábitos de estudio de los hijos se valora evaluando el tiempo que pasan en la calle, el que dedican a juegos con las nuevas tecnologías o viendo la televisión, así como el número de activides extraescolares que realizan. La implicación de los padres en las actividades del centro educativo la estudia Barbera (2003. p. 250) a través de variables como: asistencia a reuniones y citas, participación en actividades extraescolares organizadas por el propio centro, el tipo de relación entre el equipo docente y la familia. “La relación fluida entre la familia y el centro educativo favorece no solo la calidad del rendimiento de los alumnos sino también el desarrollo integral de los mismos como personas, sobre todo en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria”. Como factor de carácter sociológico ha sido ampliamente estudiada la influencia del propio medio escolar en el rendimiento académico de los alumnos. Se han analizado variables referidas a los docentes, al propio grupo de alumnos y al centro como institución. Como reflexión personal pensamos que el cambio científico, tecnológico, político, económico y social junto con la mentalidad del dinamismo educativo -como realidades inevitablemente unidas- beneficia la transformación de la sociedad que se logra mediante la modificabilidad de los educandos. Consideramos que el cambio surgirá desde la metamorfosis axiológica para mostrar el tipo de persona real que deseamos potenciar; es decir, a) el ser humano enfrentado a su propia supervivencia física, a la búsqueda de su plena identidad cultural, al dominio del conocimiento de la información y de la tecnología, b) el hombre auténtico desafiando la integridad de su dignidad humana amenazada por el desempleo, la falta de solidaridad y la justicia 35 social, c) la persona concreta que se forma partiendo de su realidad y reconociendo las diferencias culturales y la singularidad de cada ser humano. Dicha reacción educativa se centraría en la atención por la adquisición de nuevos conocimientos, la estructuración de la inteligencia y de las facultades críticas, el desarrollo de la sensibilidad individual para una participación responsable en la sociedad; la facultad original, personal, única, creativa e imaginativa capaz de adaptarse al cambio con una visión global de las luces y sombras del mundo; el desarrollo de valores éticos, la colectiva supervivencia humana, la primacía de la vida humana y su protección junto a la preservación de la naturaleza, medio ambiente, dignidad humana, justicia, libertad y solidaridad. La modificación producida en la sociedad actual enfoca nuevas necesidades de aprendizaje. La comunicación, "como dimensión orgánicamente planetaria" (Bride, 1980); las tecnologías de producción, gestión y organización; el auge de las telecomunicaciones y de la informática junto a la difusión de los medios de comunicación de masas, servirán para que el educando vaya seleccionando e interpretando de manera crítica los mensajes para poder organizar y clasificar de forma coherente las olas de información heterogénea. Esta formación exige el cultivo de lenguajes, información, comunicación, conocimientos e imaginación para establecer el modelo de sociedad tecnológica y renovación educativa reclamados por el ser humano con preferencia por conocer nuevas culturas, valores y actitudes hasta ahora soslayadas. En la sociedad actual se hace más patente la necesidad de la educación a lo largo de toda la vida como proceso perfectivo de la personalidad del educando, capaz de analizar y transformar los acontecimientos vividos en experiencias educativas, transfiriéndolas a diferentes dimensiones de su propia existencia. Nuestra sociedad ha de reestablecer la preferencia por la educación permanente. En el devenir de la vida del educando se planteará su formación como proceso perfectivo de su personalidad. Y ello para ser capaz de analizar y transformar los acontecimientos vividos en experiencias educativas, transfiriéndolas a diferentes dimensiones de su propia existencia, conexionadas con la magnitud social. Dicho talante de cambio o modificación permite mostrar dicha actitud como necesaria para quienes formamos y educamos en dimensión europea. 1.2.3. Factores de carárter psicosocial. El modelo denominado psicosocial analiza los procesos interpersonales en la vida de los escolares. Es decir, el yo como eje vertebrador que actúa como catalizador de las experiencias interpersonales de los sujetos; nos estamos refiriendo al medio o ambiente en el que viven el estudiante: ambiente familiar, ambiente escolar y medio social. Esta línea de investigación ha sido ampliamente analizada en los últimos años 36 tratando de descubrir las variables que facilitan o limitan el rendimiento. Tres son los ejes en torno a los cuales se agrupan los estudios: 1. La familia: su estructura, el nivel socioeconómico, el tipo de relaciones interpersonales, la existencia o no de situaciones críticas como enfermedades, paro, conflictos, divorcios, desamparo del hogar, nivel de aspiraciones, estado del bienestar y expectativas han sido las variables más analizadas). Son relevantes los trabajos de Eysenck y Cookson (1970), Deeves (1972), Maciver y Fyfe (1975), García y Lázaro (1971), Gimeno (1976) y Rodríguez (1982), Castejón y Pérez (1988), Barca (1999), Peralbo y Fernández (2003).

**I.13. El centro educativo.**

conducta del profesor, actitud del alumno, expectativas de profesores y alumnos, aceptación, rechazo y popularidad en el grupo, estilos educativos, metodología, sistemas de evaluación, características específicas del propio centro. Como trabajos relevantes podemos mencionar a Keeves (1972), Gimeno (1976), Avia (1976), INCIE (1978), Rodríguez (1982), Molina y García (1984), Sánchez-Cabezudo (1986), Barca (1999), García (2003). 3. El entorno social: bajo esta denominación nos referimos a la influencia que, en el rendimiento académico de los escolares, ejercen los amigos las relaciones sociales y las redes sociales, junto a características del entorno físico y sociológico como el barrio o el vecindario (Brunner y Elacqua, 2004). La aceptación que el alumno recibe de sus compañeros de clase es uno de los factores que más influencia positiva ejerce en el rendimiento académico; mientras que el rechazo por parte del grupo actúa como inhibidor de las propias capacidades. Numerosos estudios han puesto de manifiesto la relación entre el rendimiento en los estudios y las relaciones de amistad con los compañeros. Martínez (2010) en la revisión que hace de los trabajos sobre el tema, destaca los de Redondo (2004), Adeyemi (2008) y Adeyemo (2005). Para todos ellos, las amistades que provocan seguridad emocional se relacionan positivamente con el rendimiento académico, mientras que las conflictivas o carentes de empatía producen baja motivación por el estudio, rendimiento insuficiente y fracaso escolar. Por otra parte, en el grupo de amistades el “joven tiende a seguir la tendencia del grupo… y, dependiendo del tipo de actitudes, conductas y metas que tenga el grupo de amistades respecto de la salud, el futuro académico, etc., la influencia de los iguales puede inclinarse a un lado u otro de la balanza académica” (Martínez, 2010, 127). Otra línea de investigación asocia las habilidades sociales positivas y la competencia emocional con el rendimiento; los trabajos se contextualizan en el ámbito de la inteligencia emocional. Las redes sociales han supuesto una auténtica revolución en el marco de la comunicación y en la forma de establecer relaciones interpersonales; su potencial didáctico y aplicabilidad en la escuela es grande, si bien el uso excesivo o inadecuado puede convertirlas en factor de riesgo respecto del rendimiento académico. Desde la perspectiva más positiva, constituyen una nueva metodología activa y participativa de trabajo colaborativo, a la vez que pueden llegar a crear y consolidar verdaderas comunidades de aprendizaje; en ambos sentidos las redes sociales son factores que facilitan el aprendizaje y mejoran el rendimiento de los escolares. 37 Entre los numerosos trabajos de investigación destacamos los siguientes: Requena (1998) analizó la relación entre redes sociales de amistad y éxito académico de escolares de Secundaria; encontró diferencias significativas entre hombres y mujeres respecto a características de la red social como el tamaño de la misma. La densidad y la homogeneidad; a este respecto, en los hombres, la relación entre tamaño de la red y rendimiento académico es positiva mientras que en las mujeres la relación es negativa si bien, dicha relación no es significativa en estudiantes universitarios; los resultados reseñados son relativamente coincidentes con estudios posteriores. En este sentido, Stanton-Salazar y Spina (2005) enfatizan la variable relación de amistad y concluyen que, para grupos relativamente numerosos, actúan como factor positivo que mejora la autoconfianza y como consecuencia el rendimiento. Para Santos (2010), la relación entre red social y rendimiento y rendimiento académico depende, tanto de la estructura de la red como del contenido o tipo de relación social que vincula a los actores como de los estímulo o actitudes prevalentes en la red; es decir, la red social actua como facilitadora del rendimiento académico en la medida en que el alumno esté vinculado con amigos que se sienten parte del centro escolar; todo ello sin olvidar a importancia de las variables de carácter personal de cada uno de los integrantes del grupo. Otros trabajos han analizado la potencialidad de las redes sociales para crear y consolidad comunidades virtuales de aprendizaje (García, 2008), redes sociales concebidas según los pricipos de reciprocidad y cooperación (Cobo y Pardo, 2007), actitudes y expectativas del uso educativo de redes sociales con estudiantes universitarios (Esteve, 2009; Espuny, González y Mercá, 2011). A la luz de lo dicho y, a modo de reflexión personal, entendemos que: La creatividad pedagógica que suplanta el inmovilismo profesional aborda el método personal que tiene en cuenta todos los factores que facilitan el aprendizaje y mejoran el rendimiento académico de los escolares. Por otra parte, la diversidad de ritmos de atención individualizada provoca en los docentes nuevas iniciativas e ilusión por atender a necesidades personales de cada alumno. Pena y Extremera (2012), demuestran que una mayor inteligencia emocional por parte de los docentes se relaciona positivamente con mayor nivel de realización personal y con niveles más altos de vigor, dedicación y absorción. Consideramos también que, como reto de calidad educativa, se pretenda potenciar las posibilidades del educando para realizar un aprendizaje eficientemente significativo. Los objetivos formativos, los conocimientos adaptados a sus necesidades específicas, las capacidades, valores y actitudes junto a la habilidad para aplicar estrategias en situaciones complejas de aprendizaje desde un control de conducta, permitirán que, en el nuevo estilo educativo, se implante una pedagogía diferenciada. Este reto supone favorecer los proyectos personales del educando en el ámbito de un acompañamiento o seguimiento personalizado que propicie su nivel de exigencia, motivación, expectativas y logro en el éxito académico y formativo. Todo ello implica cambios importantes en la metodología, la actitud y formación de los educadores así como la creación de nuevos espacios de aprendizaje abiertos y flexibles a través del uso de las nuevas tecnologías. A su vez, estimamos que la reacción ante la enseñanza tradicional se expresa en el deseo de la comunidad educativa por formar personas autónomas y solidarias. Supone 38 un proceso formativo y madurativo que supere el almacenamiento exclusivo de conocimientos y vele por la formación integral centrada en la educación de valores y ejes transversales. Dicho proceso pretende desarrollar la capacidad de enseñar a pensar, la formación en el trabajo autónomo, la responsabilidad en la realización de la tarea en la vida escolar, el autocontrol ante situaciones comportamentales y en la formación de actitudes de respeto, escucha y diálogo. Consideramos que para ser accesibles y cercanos a nuestros educandos, hemos de conocer su psicología, sus actitudes, sus intereses y seguir muy de cerca todo el proceso de su formación y maduración. Estimamos que el alumno se convierte en la imagen del mundo que le rodea. Los padres y educadores podemos advertir con máximo respeto la revelación de los rasgos de su vida diaria, la serie de tipologías acordes con sus formas de comportarse, su visión de la realidad, su talante ético y religioso junto a su posible confianza en las instituciones. El arco del crecimiento se prolonga ante la lucidez para elegir, la propuesta concreta de realizar el proyecto de vida ante el vértigo del cambio, la superación de las manipulaciones sociales junto al logro de un núcleo de valores que den sentido a su vida. Superar la dependencia, preferir la madurez, asumir el compromiso de ejecutar la tarea y edificar desde estímulos positivos; permitirá que el educando se afirme, dando soluciones, ante su futuro incitante. Desde la innovación escolar centrada en la ternura y la interacción afectiva, el educando se identificará como ser único capaz de advertir la confianza existencial necesaria para esclarecer, sintetizar y solucionar novedosas situaciones de aprendizaje. Pensamos que nuestros educandos tienen derecho a soñar en una sociedad distinta en la que haya libertad, trabajo, igualdad, amistad y predominio de los valores afectivos sobre los racionales. Se mostrarán comprometidos, solidarios y utópicos ante el compromiso real desde el riesgo por innovar ante el cambio, la justicia, la libertad y la independencia. Su estilo crítico, dialogante y espontáneo les ayudará a ir capaces de afirmarse, afianzarse y responder de sus actos, reacciones y respuestas. Sin aceptar imposiciones sino optando por la formación idónea.Interrelación de factores. Bajo esta denominación nos referimos a la corriente teórica y modelo práctico de intervención psicopedagógica que defienden que el rendimiento académico de los escolares es la resultante de variables personales, sociales y psicosociales; de características estáticas y dinámicas de la personalidad, íntimamente relacionadas entre sí. La mayoría de los autores, citados en los apartados, defienden la interrelación de factores como predictores, facilitadores o inhibidores del éxito escolar. El nexo aprendizaje-rendimiento de cualquier educando, independientemente de su capacidad intelectual, plantea la alusión al papel originado por los factores cognitivos en la autorregulación del comportamiento ante el aprendizaje (Zimmerman y MartínezPons, 1990). El reto estriba -desde la afirmación de Pintrich y De Groot (1990) - en valorar el empleo de ciertas estrategias cognitivas: planificación, ensayo, elaboración, organización del material y control del propio esfuerzo durante las tareas de clase con la finalidad de superar cualquier situación de aprendizaje. El rendimiento en el aprendizaje depende del nivel de autoestima del propio estudiante. Ciertamente que el autoconcepto que cada uno tenemos de nosotros mismos en cierto modo es dependiente en su génesis y desarrollo del heteroconcepto que de nosotros tienen los demás y que así nos lo han manifestado (Polaino-Lorente, 1988). Las atribuciones de éxito o fracaso en el aprendizaje derivan de los resultados alcanzados. Dichos resultados, a su vez, quedan afectados por el modo en que la atención se focaliza durante la realización de las tareas de aprendizaje. En relación con el trabajo autónomo para el logro del éxito del aprendizaje, el educando construye su propio aprendizaje y se muestra capaz de creer en él mismo y de encontrarse a sí mismo relevante y pleno de significado. Ello le sirve para aplicar la suficiente concentración en la solución de problemas de aprendizaje a la vez que le incrementa sus sentimientos de estimación y de valía. Este planteamiento supone potenciar una metodología mediada basada en implicar al educando en su propio trabajo invitándole a que sea consciente de que las tareas que aprende las perciba relacionadas con su necesidad, interés y objetivo personal. Dicha percepción le permitirá cumplir con éxito lo que se propone y será la fuente de animación para que siga sus personales elecciones desde los requerimientos de la tarea del aprendizaje. Feito (2003), en su referencia a la LOCE y al fracaso escolar, nos plantea que en lo que se refiere al porcentaje de alumnos que no se gradúan en secundaria los datos actuales son sensiblemente mejores que los de hace unos años. Fernández (2002) nos muestra la crisis de la educación en la referencia de que el 25% de los estudiantes no termine con éxito la ESO. Preocupante porcentaje, pero el mismo que, en vísperas de la LOGSE, abandonaba el bachillerato en los dos primeros cursos y a la misma edad, aunque a él había llegado poco más de la mitad de la cohorte. Y el mismo que terminaba sin éxito la EGB, éste sobre la cohorte total, pero con catorce años, no dieciséis. La comparación adecuada sería con la primera hornada de la ley de 1970: de 100 alumnos que acabaron en 1975 la EGB tuvieron éxito 68, y en los años sucesivos se matricularon 54 en 1º de BUP, 46 en 2º y 39 en 3º, terminando ese año 27, pasando 23 al COU y aprobando 16. Otros 32 se matricularon en 1º de FP, 22 en 2º y terminaron a tiempo 8. Y abandonaron otros 14. García (2001) en su artículo sobre Calidad de la Educación y Rendimiento Académico plantea un estudio detallado sobre el rendimiento académico en España, teniendo presente los Informes del INCE en relación a los alumnos que aprueban, promocionan o quienes repiten curso. Extractamos algunos datos de interés en referencia a la etapa de la implantación de la LOGSE y los informes correspondientes. El estudio - informe del INCE (1998) sobre alumnos de la LOGSE, tuvo en cuenta, entre sus variables investigadas, las diferencias en rendimiento por líneas curriculares y a ellas nos vamos a referir. El estudio se llevó a cabo con alumnos de 14 y 16 años. Entre los alumnos de 14 años: unos cursaban 2º de la ESO y otros estudiaban 8º de EGB. Los resultados obtenidos aparecen como equivalentes para 2º de la ESO y 8º de EGB en lo que se refiere a Comprensión Lectora, Ciencias de la Naturaleza y Geografía e Historia. Sin embargo, dos diferencias resultan significativas. Por un lado, los resultados indican un mejor rendimiento de los alumnos de EGB frente a los de la ESO en Gramática y Literatura y por otro, señalan mejor rendimiento de los alumnos de 40 ESO sobre el de los de EGB en Matemáticas. A los 16 años, los resultados parecen más coherentes, ya que los alumnos de BUP muestran mejor rendimiento, en todas la materias, que los alumnos de la ESO y FP. Y, a su vez los alumnos que cursan la ESO obtienen, también, en todas las materias, mejores resultados que los alumnos que cursan la FP. En general, dicha investigación concluye que el 30% del alumnado de la LOGSE fracasa y el 25% de los alumnos de 14 años obtienen resultados insatisfactorios y un 33% de los 16 años están muy alejados de los mínimos aceptables. Solo el 30% del alumnado de 14 años y el 22,5% de los de 16 consiguen unos resultados que pudieran considerarse netamente satisfactorios, sin reserva. En relación al informe del INCE (2000) sobre el Sistema Estatal de Indicadores, nos muestras los resultados más significativos de los alumnos de 12 y 16 años. El rendimiento medio obtenido por los alumnos de 12 años en comprensión y expresión escrita, medidas en la prueba de Lengua Castellana, ha sido de 64 puntos en una escala de 0 a 100. El rendimiento medio de los alumnos de los centros privados ha sido significativamente mayor que el de los centros públicos y por término medio el rendimiento de las chicas ha superado significativamente al rendimiento de los chicos. Estas diferencias se dan en los grupos de bajo y alto rendimiento pero no se dan en el grupo de rendimiento medio.

**I .14. LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS**

La educación para la salud como disciplina surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conductas de riesgo. En la 36a Asamblea Mundial de la Salud se definió a la educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten. La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud.

Por lo anterior, la educación para la salud como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los escolares, que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad.

Con base a lo anterior, en México se han realizado algunos esfuerzos por implementar programas nutricionales, basados en la promoción y educación para la salud, uno de ellos el Programa de Acción Específico 2007 - 2012 Escuela y Salud consiste en un programa aplicado por parte de los profesores a través de los temas curriculares en las instituciones escolares de nivel básico y responde a una estrategia integral que identifica varios determinantes de salud, siendo algunos de ellos la alimentación correcta y la actividad física. En este sentido su objetivo reside en impulsar conocimientos en materia de alimentación para generar hábitos y cambios en los niños para disminuir el incremento de la obesidad.

Sin embargo, la implementación de este programa no ha mostrado los resultados esperados, por lo que en 2010 se implementa el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (ANSA) que es una estrategia contra el sobrepeso y obesidad infantil y cuya función es establecer los lineamientos para el expendio y distribución de alimentos y bebidas en dichos establecimientos. Por otra parte, en el marco de esta estrategia se deriva el Programa de Acción en el Contexto Escolar; que promueve una cultura de salud mediante el desarrollo de competencias para una vida saludable a través de la participación de diversos sectores, entre los que destaca los profesores, padres de familia, alumnos y encargados de los expendios de alimentos dentro de las escuelas; a través de la promoción y educación para la salud, el fomento de la actividad física regular y el acceso y disponibilidad de alimentos y bebidas que faciliten una alimentación correcta.

Con base a lo anterior; las escuelas de nivel básico en México han adoptado la estrategia de "activación física", que consiste en realizar 30 minutos de ejercicio moderado dentro de la institución; por su parte, algunas empresas de la industria alimentaria han reducido las porciones de algunos alimentos que son vendidos en las llamadas "cooperativas escolares", aunque en este sentido la mayoría de dichos alimentos son frituras, jugos embotellados o pastelitos y en cuanto al fomento de hábitos alimentarios, dicha función se encuentra a cargo de los profesores.

Como se puede observar, se han hecho algunos esfuerzos por disminuir la prevalencia de obesidad en los niños mexicanos; sin embargo, no todas las instituciones de educación básica las han adoptado. Por lo que es necesario que los profesionales en el campo de la educación para la salud se incorporen a la implementación de este tipo de programas; o al diseño de programas que contribuyan a fomentar hábitos alimentarios saludables y por ende crear estilos de vida saludables.

# **CAPITULO II**

## **Diseño metodológico:**

**I.1. tipo de investigación.**

Es de tipo Cuali-cuantitativo, pues se investigaran las cualidades de hábitos, el valor de estos y cómo influyen en el rendimiento académico en nuestros estudiantes

## **I.2. Tipo de estudio.**

**Prospectivo**: Porque tomamos datos obtenidos en la actualidad que podrían servir para futuras investigaciones.

**Transversal:** Se conoce los hábitos alimentarios de los estudiantes en el momento de hacer la encuesta

**Observacional**: Mediante la encuesta se observó los hábitos y alimenticios de los estudiantes sin introducir ningún estímulo externo a su vida cotidiana.

**No Experimental:** porque la recolección de datos se realizó únicamente por el método de cuestionario

## **I.3. Variables de Estudio:**

**Universo Poblacion y Muestra.**

Se concentra en todos los individuos que participaron en el llenado de cuestionarios del presente trabajo. El método de la muestra fue por muestreo no probabilístico de tipo intencional o por conveniencia.

* Nuestro universo serán todos los estudiantes de la ciudad de Potosi de los diferentes sectores de nuestra ciudad.
* Nuestra muestra será por conveniencia con un total de 2000 estudiantes

## **I.4. Método teórico.**

**Inductivo deductivo**: Pues se analizará una posible respuesta a nuestro problema o hipótesis que puede ser verdadero o falso.

**Bibliográfico**: Por la revisión de teorías utilizadas durante la realización del trabajo.

**Estadístico:** Por la interpretación numérica y grafica de los datos obtenidos en cuestionarios para lo cual utilizamos cálculos, relaciones, proporciones, porcentajes en la investigación.

## **I.5. Métodos Empíricos.**

**Empírico – Analítico:** Pues se realiza la investigación identificando el problema y los factores más Importantes de la investigación.

## **I.6. Métodos e instrumentos de recolección de datos.**

Se asistió personalmente a las diferentes escuelas para realizar los cuestionarios a los estudiantes de nuestra ciudad

Para la realización de este trabajo utilizaremos el Cuestionario, para conocer los hábitos alimenticios de nuestros estudiantes

## **I.7. Método De Registro De La Información.**

* Para la captura de la información, se elaborará una base de datos en “Excel, Microsoft Office ver. 2010” del cual se obtendrán datos estadísticos descriptivos como frecuencias y porcentajes
* **Análisis estadístico**
* Se obtendrán medidas descriptivas (media y desviación estándar) para algunas variables sociodemográficas como edad y sexo.
* Para realizar este análisis, se seleccionara a sujetos que corresponden a la muestra

**I.8. Plan de tabulación y Análisis.**

Para la captura de la información, se elaborará una base de datos en “Excel, Microsoft Office ver. 2010”, con los resultados de los cuestionarios obtenidos de los cuales observaremos datos estadísticos descriptivos como frecuencias y porcentajes

# 

# CAPITULO III

1. Resultados.

### Tabla 1: RELACION DEL TIPO DE ALIMENTACION CON EL GENERO DE LOS ESTUDIANTES

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | FEMENINO | masculino | Total general |
| BUENA ALIMENTACION | 196 | 164 | 360 |
| MALA ALIMENTACION | 911 | 750 | 1661 |
| **Total general** | **1107** | **914** | **2021** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | FEMENINO | masculino | Total general |
| BUENA ALIMENTACION | 9,70% | 8,11% | 17,81% |
| MALA ALIMENTACION | 45,08% | 37,11% | 82,19% |
| **Total general** | **54,77%** | **45,23%** | **100,00%** |

Grafico 1: RELACION DEL TIPO DE ALIMENTACION CON EL GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES.

Según los resultados obtenidos observamos que: De los 2021 estudiantes encuestados 1107 son de sexo FEMENINO, de las cuales 196 estudiantes tienen una BUENA ALIMENTACION y 911 estudiantes tienen una MALA ALIMENTACION. 914 estudiantes son de sexo MASCULINO, de los cuales 164 estudiantes tienen BUENA ALIMENTACION y 750 estudiantes tienen MALA ALIMENTACION

# Tabla 2: RELACION DEL TIPO DE ALIMENTACION POR GRUPOS ETARIOS

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Etiquetas de fila | BUENA ALIMENTACION | MALA ALIMENTACION | Total general |
| FEMENINO | 196 | 911 | 1107 |
| 12 | 6 | 36 | 42 |
| 13 | 30 | 126 | 156 |
| 14 | 16 | 84 | 100 |
| 15 | 22 | 110 | 132 |
| 16 | 53 | 216 | 269 |
| 17 | 44 | 230 | 274 |
| 18 | 23 | 87 | 110 |
| 19 | 1 | 21 | 22 |
| 20 | 1 | 1 | 2 |
| Masculino | 164 | 750 | 914 |
| 12 |  | 15 | 15 |
| 13 | 20 | 75 | 95 |
| 14 | 17 | 59 | 76 |
| 15 | 19 | 89 | 108 |
| 16 | 46 | 191 | 237 |
| 17 | 41 | 218 | 259 |
| 18 | 19 | 83 | 102 |
| 19 | 2 | 18 | 20 |
| 20 |  | 2 | 2 |
| **Total general** | **360** | **1661** | **2021** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | BUENA ALIMENTACION | MALA ALIMENTACION | Total general |
| FEMENINO | 9,70% | 45,08% | 54,77% |
| 12 | 0,30% | 1,78% | 2,08% |
| 13 | 1,48% | 6,23% | 7,72% |
| 14 | 0,79% | 4,16% | 4,95% |
| 15 | 1,09% | 5,44% | 6,53% |
| 16 | 2,62% | 10,69% | 13,31% |
| 17 | 2,18% | 11,38% | 13,56% |
| 18 | 1,14% | 4,30% | 5,44% |
| 19 | 0,05% | 1,04% | 1,09% |
| 20 | 0,05% | 0,05% | 0,10% |
| masculino | 8,11% | 37,11% | 45,23% |
| 12 | 0,00% | 0,74% | 0,74% |
| 13 | 0,99% | 3,71% | 4,70% |
| 14 | 0,84% | 2,92% | 3,76% |
| 15 | 0,94% | 4,40% | 5,34% |
| 16 | 2,28% | 9,45% | 11,73% |
| 17 | 2,03% | 10,79% | 12,82% |
| 18 | 0,94% | 4,11% | 5,05% |
| 19 | 0,10% | 0,89% | 0,99% |
| 20 | 0,00% | 0,10% | 0,10% |
| **Total general** | **17,81%** | **82,19%** | **100,00%** |

Grafico 2: RELACION DEL TIPO DE ALIMENTACION CON LOS GRUPOS ETARIOS

De acuerdo a los datos obtenidos tenemos que:

Estudiantes de sexo **FEMENINO** con **BUENA ALIMENTACIÓN** son en total de 196, de las cuales 6 estudiantes tienen 12 años,30 estudiantes tienen 13 años, 16 estudiantes tienen 14 años, 22 estudiantes tienen 15 años, 53 estudiantes tienen 16 años, 44 estudiantes tienen 17 años, 23 estudiantes tienen 18 años, 1 estudiante de 19 años y 1 estudiante de 20 años.

Estudiantes de sexo **FEMENINO** con **MALA ALIMENTACIÓN** son en total de 911, de las cuales 36 estudiantes tienen 12 años, 126 estudiantes tienen 13 años, 84 estudiantes tienen 14 años, 110 estudiantes tienen 15 años, 216 estudiantes tienen 16 años, 230 estudiantes tienen 17 años, 87 estudiantes tienen 18 años, 27 estudiante de 19 años y 1 estudiante de 20 años.

Estudiantes de sexo **MASCULINO** con **BUENA ALIMENTACIÓN** son en total de 164, de las cuales 0 estudiantes tienen 12 años, 20 estudiantes tienen 13 años, 17 estudiantes tienen 14 años, 19 estudiantes tienen 15 años, 46 estudiantes tienen 16 años, 41 estudiantes tienen 17 años, 19 estudiantes tienen 18 años, 2 estudiantes de 19 años y 0 estudiantes de 20 años.

Estudiantes de sexo **MASCULINO** con **MALA ALIMENTACIÓN** son en total de 750, de las cuales 15 estudiantes tienen 12 años, 75 estudiantes tienen 13 años, 59 estudiantes tienen 14 años, 89 estudiantes tienen 15 años, 191 estudiantes tienen 16 años, 218 estudiantes tienen 17 años, 83 estudiantes tienen 18 años, 18 estudiante de 19 años y 2 estudiante de 20 años.

# Tabla 3: RELACION ENTRE EL TIPO DE ALIMENTACION Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Etiquetas de fila | BUEN RENDIMIENTO | MAL RENDIMIENTO | pesimo | RENDIMIENTO REGULAR | Total general |
| BUENA ALIMENTACION | 3,12% | 0,94% | 0,00% | 13,76% | 17,81% |
| FEMENINO | 1,58% | 0,45% | 0,00% | 7,67% | 9,70% |
| masculino | 1,53% | 0,49% | 0,00% | 6,09% | 8,11% |
| MALA ALIMENTACION | 12,17% | 3,76% | 0,45% | 65,81% | 82,19% |
| FEMENINO | 6,33% | 1,88% | 0,30% | 36,57% | 45,08% |
| masculino | 5,84% | 1,88% | 0,15% | 29,24% | 37,11% |
| **Total general** | **15,29%** | **4,70%** | **0,45%** | **79,56%** | **100,00%** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Etiquetas de fila | BUEN RENDIMIENTO | MAL RENDIMIENTO | pesimo | RENDIMIENTO REGULAR | Total general |
| BUENA ALIMENTACION | 63 | 19 |  | 278 | 360 |
| FEMENINO | 32 | 9 |  | 155 | 196 |
| masculino | 31 | 10 |  | 123 | 164 |
| MALA ALIMENTACION | 246 | 76 | 9 | 1330 | 1661 |
| FEMENINO | 128 | 38 | 6 | 739 | 911 |
| masculino | 118 | 38 | 3 | 591 | 750 |
| **Total general** | **309** | **95** | **9** | **1608** | **2021** |

# Grafico 3: RELACION ENTRE EL TIPO DE ALIMENTACION Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO

De los estudiantes encuestados se obtuvo que:

63 Estudiantes tienen un BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO y gozan de una BUENA ALIMENTACION, de los cuales 32 son de sexo FEMENINO y 31 estudiantes son de sexo MASCULINO.

246 Estudiantes tienen un BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO y gozan de una MALA ALIMENTACION, de los cuales 128 son de sexo FEMENINO y 118 estudiantes son de sexo MASCULINO.

19 Estudiantes tienen un MAL RENDIMIENTO ACADEMICO y gozan de una BUENA ALIMENTACION, de los cuales 9 son de sexo FEMENINO y 10 estudiantes son de sexo MASCULINO

76 Estudiantes tienen un MAL RENDIMIENTO ACADEMICO y gozan de una MALA ALIMENTACION, de los cuales 38 son de sexo FEMENINO y 38 estudiantes son de sexo MASCULINO.

0 Estudiantes tienen un PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y gozan de una BUENA ALIMENTACION.

9 Estudiantes tienen un PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y gozan de una MALA ALIMENTACION, de los cuales 6 son de sexo FEMENINO y 3 estudiantes son de sexo MASCULINO.

278 Estudiantes tienen un REGULAR RENDIMIENTO ACADEMICO y gozan de una BUENA ALIMENTACION, de los cuales 155 son de sexo FEMENINO y 123 estudiantes son de sexo MASCULINO

1330 Estudiantes tienen un REGULAR RENDIMIENTO ACADEMICO y gozan de una MALA ALIMENTACION, de los cuales 739 son de sexo FEMENINO y 591 estudiantes son de sexo MASCULINO.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ABUELA | ABUELO | HERMANOS | MAMA | mama | MAMA Y ABUELOS | PADRE | PADRE Y ABUELOS |
| BUENA ALIMENTACION | 2 | 3 | 10 | 118 | 4 | 1 | 18 | 1 |
| FEMENINO | 2 | 1 | 5 | 68 | 3 |  | 6 |  |
| masculino |  | 2 | 5 | 50 | 1 | 1 | 12 | 1 |
| MALA ALIMENTACION | 8 | 7 | 18 | 542 | 13 | 1 | 107 | 1 |
| FEMENINO | 4 | 3 | 9 | 315 | 5 | 1 | 62 | 1 |
| masculino | 4 | 4 | 9 | 227 | 8 |  | 45 |  |
| **Total general** | **10** | **10** | **28** | **660** | **17** | **2** | **125** | **2** |

### Tabla 4: RELACION ENTRE EL TIPO DE ALIMENTACION Y LOS GRUPOS FAMILIARES

|  |
| --- |
|  |
| BUENA ALIMENTACION |
| FEMENINO |
| masculino |
| MALA ALIMENTACION |
| FEMENINO |
| masculino |
| **Total general** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PADRES | TIA | Todos | TODOS | YO | yo | (en blanco) | Total general |
| 165 | 1 | 22 |  | 12 |  | 3 | 360 |
| 91 |  | 11 |  | 6 |  | 3 | 196 |
| 74 | 1 | 11 |  | 6 |  |  | 164 |
| 782 | 7 | 53 | 3 | 88 | 1 | 30 | 1661 |
| 414 | 6 | 25 | 3 | 45 |  | 18 | 911 |
| 368 | 1 | 28 |  | 43 | 1 | 12 | 750 |
| **947** | **8** | **75** | **3** | **100** | **1** | **33** | **2021** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ABUELA | ABUELO | HERMANOS | MAMA | mama | MAMA Y ABUELOS | PADRE | PADRE Y ABUELOS |
| BUENA ALIMENTACION | 0,10% | 0,15% | 0,49% | 5,84% | 0,20% | 0,05% | 0,89% | 0,05% |
| FEMENINO | 0,10% | 0,05% | 0,25% | 3,36% | 0,15% | 0,00% | 0,30% | 0,00% |
| masculino | 0,00% | 0,10% | 0,25% | 2,47% | 0,05% | 0,05% | 0,59% | 0,05% |
| MALA ALIMENTACION | 0,40% | 0,35% | 0,89% | 26,82% | 0,64% | 0,05% | 5,29% | 0,05% |
| FEMENINO | 0,20% | 0,15% | 0,45% | 15,59% | 0,25% | 0,05% | 3,07% | 0,05% |
| masculino | 0,20% | 0,20% | 0,45% | 11,23% | 0,40% | 0,00% | 2,23% | 0,00% |
| **Total general** | **0,49%** | **0,49%** | **1,39%** | **32,66%** | **0,84%** | **0,10%** | **6,19%** | **0,10%** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PADRES | TIA | Todos | TODOS | YO | yo | (en blanco) | Total general |
| 8,16% | 0,05% | 1,09% | 0,00% | 0,59% | 0,00% | 0,15% | 17,81% |
| 4,50% | 0,00% | 0,54% | 0,00% | 0,30% | 0,00% | 0,15% | 9,70% |
| 3,66% | 0,05% | 0,54% | 0,00% | 0,30% | 0,00% | 0,00% | 8,11% |
| 38,69% | 0,35% | 2,62% | 0,15% | 4,35% | 0,05% | 1,48% | 82,19% |
| 20,48% | 0,30% | 1,24% | 0,15% | 2,23% | 0,00% | 0,89% | 45,08% |
| 18,21% | 0,05% | 1,39% | 0,00% | 2,13% | 0,05% | 0,59% | 37,11% |
| **46,86%** | **0,40%** | **3,71%** | **0,15%** | **4,95%** | **0,05%** | **1,63%** | **100,00%** |

# Grafico 4: RELACION ENTRE EL TIPO DE ALIMENTACION Y LOS GRUPOS FAMILIARES

De los datos obtenidos observamos que:

2 Estudiantes que viven con su ABUELA tienen BUENA ALIMENTACION y son de sexo FEMENINO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes

1 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su ABUELO tienen BUENA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 2 estudiantes.

5 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su HERMANOS tienen BUENA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 5 estudiantes.

71 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su MAMA tienen BUENA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 51 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su MAMA Y ABUELOS tienen BUENA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 1 estudiante.

6 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su PADRE tienen BUENA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 12 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su PADRE Y ABUELOS tienen BUENA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 1 estudiante.

91 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con sus PADRES tienen BUENA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 74 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su TIA tienen BUENA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 1 estudiante.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO y MASCULINO que viven con TODO lo mencionado tienen BUENA ALIMENTACION.

6 Estudiantes de sexo FEMENINO que marcaron YO tienen BUENA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 6 estudiantes.

3 estudiantes de sexo FEMENINO que no marcaron esta opción tienen BUENA ALIMENTACION

4 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su ABUELA tienen MALA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 4 estudiantes.

3 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su ABUELO tienen MALA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 4 estudiantes.

9 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su HERMANOS tienen MALA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 9 estudiantes.

320 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su MAMA tienen MALA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 235 estudiantes.

1 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su MAMA Y ABUELOS tienen MALA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

62 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su PADRE tienen MALA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 45 estudiantes.

1 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su PADRE Y ABUELOS tienen MALA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

414 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con sus PADRES tienen MALA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 368 estudiantes.

6 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su TIA tienen BUENA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 1 estudiante.

28 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con TODOS los mencionados tienen MALA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 28 estudiantes.

45 Estudiantes de sexo FEMENINO que marcaron YO tienen MALA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 44 estudiantes.

18 estudiantes de sexo FEMENINO que no marcaron esta opción tienen MALA ALIMENTACION y en el caso del sexo MASCULINO, 12 estudiantes.

# Tabla 5: RELACION ENTRE EL RENDIMIENTO ACADEMICO Y LOS GRUPOS FAMILIARES.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ABUELA | ABUELO | HERMANOS | MAMA | mama | MAMA Y ABUELOS | PADRE | PADRE Y ABUELOS |
| FEMENINO | 6 | 4 | 14 | 383 | 8 | 1 | 68 | 1 |
| BUEN RENDIMIENTO | 1 |  | 1 | 54 | 1 |  | 5 |  |
| MAL RENDIMIENTO |  |  |  | 19 |  |  |  |  |
| Pésimo |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| RENDIMIENTO REGULAR | 5 | 4 | 13 | 306 | 7 | 1 | 63 | 1 |
| Masculino | 4 | 6 | 14 | 277 | 9 | 1 | 57 | 1 |
| BUEN RENDIMIENTO |  | 1 | 2 | 37 |  |  | 8 |  |
| MAL RENDIMIENTO |  |  | 2 | 15 |  |  | 2 |  |
| Pésimo |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| RENDIMIENTO REGULAR | 4 | 5 | 10 | 223 | 9 | 1 | 47 | 1 |
| **Total general** | **10** | **10** | **28** | **660** | **17** | **2** | **125** | **2** |

|  |
| --- |
| Etiquetas de fila |
| FEMENINO |
| BUEN RENDIMIENTO |
| MAL RENDIMIENTO |
| Pésimo |
| RENDIMIENTO REGULAR |
| Masculino |
| BUEN RENDIMIENTO |
| MAL RENDIMIENTO |
| Pésimo |
| RENDIMIENTO REGULAR |
| **Total general** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PADRES | TIA | Todos | TODOS | YO | yo | (en blanco) | Total general |
| 505 | 6 | 36 | 3 | 51 |  | 21 | 1107 |
| 81 | 1 | 6 | 1 | 8 |  | 1 | 160 |
| 22 |  |  |  | 2 |  | 4 | 47 |
|  |  | 1 |  |  |  | 1 | 6 |
| 402 | 5 | 29 | 2 | 41 |  | 15 | 894 |
| 442 | 2 | 39 |  | 49 | 1 | 12 | 914 |
| 85 |  | 9 |  | 7 |  |  | 149 |
| 24 |  | 2 |  | 1 |  | 2 | 48 |
| 1 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| 332 | 2 | 28 |  | 41 | 1 | 10 | 714 |
| **947** | **8** | **75** | **3** | **100** | **1** | **33** | **2021** |

Grafico 5: RELACION ENTRE EL RENDIMIENTO ACADEMICO Y LOS GRUPOS FAMILIARES.

De los datos obtenidos observamos que:

1 Estudiantes que viven con su ABUELA tienen BUEN RENDIMIENTO y son de sexo FEMENINO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su ABUELO tienen BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 1 estudiante.

1 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su HERMANOS tienen BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 2 estudiantes.

55 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su MAMA tienen BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 37 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su MAMA Y ABUELOS tienen BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

5 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su PADRE tienen BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 8 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su PADRE Y ABUELOS tienen BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

81 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con sus PADRES tienen BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 85 estudiantes.

1 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su TIA tienen BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

7 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con TODOS los mencionados tienen BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 9 estudiantes.

8 Estudiantes de sexo FEMENINO que marcaron YO tienen BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 7 estudiantes.

1 estudiantes de sexo FEMENINO que no marcaron esta opción tienen BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

0 Estudiantes que viven con su ABUELA tienen MAL RENDIMIENTO y son de sexo FEMENINO en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su ABUELO tienen MAL RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su HERMANOS tienen MAL RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 2 estudiantes.

19 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su MAMA tienen MAL RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 15 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su MAMA Y ABUELOS tienen MAL RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su PADRE tienen MAL RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 2 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su PADRE Y ABUELOS tienen MAL RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

22 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con sus PADRES tienen MAL RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 24 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su TIA tienen MAL RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con TODOS los mencionados tienen MAL RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 2 estudiantes.

2 Estudiantes de sexo FEMENINO que marcaron YO tienen MAL RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 1 estudiante.

4 estudiantes de sexo FEMENINO que no marcaron esta opción tienen MAL RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 2 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su ABUELA tienen PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su ABUELO tienen PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su HERMANOS tienen PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

4 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su MAMA tienen PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 2 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su MAMA Y ABUELOS tienen PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su PADRE tienen PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su PADRE Y ABUELOS tienen PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con sus PADRES tienen PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 1 estudiante.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su TIA tienen PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

1 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con TODOS los mencionados tienen PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo FEMENINO, 0 estudiantes.

0 Estudiantes de sexo FEMENINO que marcaron YO tienen PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

1 estudiantes de sexo FEMENINO que no marcaron esta opción tienen PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y en el caso del sexo MASCULINO, 0 estudiantes.

5 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su ABUELA tienen RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR y en el caso del sexo MASCULINO, 4 estudiantes.

4 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su ABUELO tienen RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR y en el caso del sexo MASCULINO, 5 estudiantes.

13 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su HERMANOS tienen RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR y en el caso del sexo MASCULINO, 10 estudiantes.

313 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su MAMA tienen RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR y en el caso del sexo MASCULINO, 232 estudiantes.

1 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su MAMA Y ABUELOS tienen RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR y en el caso del sexo MASCULINO, 1 estudiante.

63 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su PADRE tienen RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR y en el caso del sexo MASCULINO, 47 estudiantes.

1 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su PADRE Y ABUELOS tienen RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR y en el caso del sexo MASCULINO, 1 estudiante.

402 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con sus PADRES tienen RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR y en el caso del sexo MASCULINO, 332 estudiantes.

5 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con su TIA tienen RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR y en el caso del sexo MASCULINO, 2 estudiantes.

31 Estudiantes de sexo FEMENINO que viven con TODOS los mencionados tienen RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR y en el caso del sexo MASCULINO, 28 estudiantes.

41 Estudiantes de sexo FEMENINO que marcaron YO tienen RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR y en el caso del sexo MASCULINO, 42 estudiantes.

15 estudiantes de sexo FEMENINO que no marcaron esta opción tienen RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR y en el caso del sexo MASCULINO, 10 estudiantes.

# Tabla 6: RELACION ENTRE EL RENDIMIENTO ACADEMICO Y LA INFLUENCIA DE LA TELEVISION

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| INLUENCIA DE LA T.V. | A VECES | NO | SI | (en blanco) | Total general |
| FEMENINO | 434 | 205 | 465 | 3 | 1107 |
| BUEN RENDIMIENTO | 66 | 28 | 66 |  | 160 |
| MAL RENDIMIENTO | 14 | 9 | 24 |  | 47 |
| Pésimo | 1 |  | 4 | 1 | 6 |
| RENDIMIENTO REGULAR | 353 | 168 | 371 | 2 | 894 |
| Masculino | 356 | 162 | 395 | 1 | 914 |
| BUEN RENDIMIENTO | 52 | 27 | 70 |  | 149 |
| MAL RENDIMIENTO | 18 | 10 | 20 |  | 48 |
| Pésimo |  | 2 |  | 1 | 3 |
| RENDIMIENTO REGULAR | 286 | 123 | 305 |  | 714 |
| **Total general** | **790** | **367** | **860** | **4** | **2021** |
|  |  |  |  |  |  |
| INLUENCIA DE LA T.V. | **A VECES** | **NO** | **SI** | **(en blanco)** | **Total general** |
| **FEMENINO** | **21,47%** | **10,14%** | **23,01%** | **0,15%** | **54,77%** |
| **BUEN RENDIMIENTO** | **3,27%** | **1,39%** | **3,27%** | **0,00%** | **7,92%** |
| **MAL RENDIMIENTO** | **0,69%** | **0,45%** | **1,19%** | **0,00%** | **2,33%** |
| **Pésimo** | **0,05%** | **0,00%** | **0,20%** | **0,05%** | **0,30%** |
| **RENDIMIENTO REGULAR** | **17,47%** | **8,31%** | **18,36%** | **0,10%** | **44,24%** |
| **Masculino** | **17,62%** | **8,02%** | **19,54%** | **0,05%** | **45,23%** |
| **BUEN RENDIMIENTO** | **2,57%** | **1,34%** | **3,46%** | **0,00%** | **7,37%** |
| **MAL RENDIMIENTO** | **0,89%** | **0,49%** | **0,99%** | **0,00%** | **2,38%** |
| **Pésimo** | **0,00%** | **0,10%** | **0,00%** | **0,05%** | **0,15%** |
| **RENDIMIENTO REGULAR** | **14,15%** | **6,09%** | **15,09%** | **0,00%** | **35,33%** |
| **Total general** | **39,09%** | **18,16%** | **42,55%** | **0,20%** | **100,00%** |

# Grafico 6: RELACION ENTRE EL RENDIMIENTO ACADEMICO Y LA INFLUENCIA DE LA TELEVISION

De los datos obtenidos observamos que: 356 estudiantes de sexo MASCULINO ven la televisión AVECES mientras comen, de los cuales 52 tienen un BUEN REDIMIENTO ACADEMICO, 18 tienen un MAL RENDIMIENTO ACADEMICO, 0 tiene un PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y 286 tienen un RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR

De los datos obtenidos observamos que: 162 estudiantes de sexo MASCULINO NO ven la televisión mientras comen, de los cuales 27 tienen un BUEN REDIMIENTO ACADEMICO, 10 tienen un MAL RENDIMIENTO ACADEMICO, 2 tiene un PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y 123 tienen un RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR

De los datos obtenidos observamos que: 395 estudiantes de sexo MASCULINO SI ven la televisión mientras comen, de los cuales 70 tienen un BUEN REDIMIENTO ACADEMICO, 20 tienen un MAL RENDIMIENTO ACADEMICO, 0 tiene un PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y 305 tienen un RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR

De los datos obtenidos observamos que: 1 estudiante de sexo MASCULINO dejo EN BLANCO si ve la televisión mientras comen, de los cuales 0 tienen un BUEN REDIMIENTO ACADEMICO, 0 tienen un MAL RENDIMIENTO ACADEMICO, 1 tiene un PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y 0 tienen un RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR

De los datos obtenidos observamos que: 434 estudiantes de sexo FEMENINO ven la televisión AVECES mientras comen, de las cuales 66 tienen un BUEN REDIMIENTO ACADEMICO, 14 tienen un MAL RENDIMIENTO ACADEMICO, 1 tiene un PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y 353 tienen un RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR.

De los datos obtenidos observamos que: 205 estudiantes de sexo FEMENINO NO ven la televisión mientras comen, de las cuales 28 tienen un BUEN REDIMIENTO ACADEMICO, 9 tienen un MAL RENDIMIENTO ACADEMICO, 0 tiene un PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y 168 tienen un RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR

De los datos obtenidos observamos que: 465 estudiantes de sexo FEMENINO SI ven la televisión mientras comen, de las cuales 66 tienen un BUEN REDIMIENTO ACADEMICO, 24 tienen un MAL RENDIMIENTO ACADEMICO, 4 tiene un PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y 371 tienen un RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR

De los datos obtenidos observamos que: 3 estudiantes de sexo FEMENINO dejaron EN BLANCO si ven la televisión mientras comen, de las cuales 0 tienen un BUEN REDIMIENTO ACADEMICO, 0 tienen un MAL RENDIMIENTO ACADEMICO, 1 tiene un PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y 2 tienen un RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR

# Tabla 7: RELACION ENTRE EL TIPO DE ALIMENTACION Y LA INFLUENCIA DE LA TELEVISION.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Influencia de la televisión | A VECES | NO | SI | (en blanco) | Total general |
| FEMENINO | 434 | 205 | 465 | 3 | 1107 |
| BUENA ALIMENTACION | 82 | 28 | 85 | 1 | 196 |
| MALA ALIMENTACION | 352 | 177 | 380 | 2 | 911 |
| Masculino | 356 | 162 | 395 | 1 | 914 |
| BUENA ALIMENTACION | 73 | 31 | 60 |  | 164 |
| MALA ALIMENTACION | 283 | 131 | 335 | 1 | 750 |
| **Total general** | **790** | **367** | **860** | **4** | **2021** |
| **Influencia de la television** | A VECES | | NO | SI | (en blanco) | Total general |
| FEMENINO | 21,47% | | 10,14% | 23,01% | 0,15% | 54,77% |
| BUENA ALIMENTACION | 4,06% | | 1,39% | 4,21% | 0,05% | 9,70% |
| MALA ALIMENTACION | 17,42% | | 8,76% | 18,80% | 0,10% | 45,08% |
| Masculino | 17,62% | | 8,02% | 19,54% | 0,05% | 45,23% |
| BUENA ALIMENTACION | 3,61% | | 1,53% | 2,97% | 0,00% | 8,11% |
| MALA ALIMENTACION | 14,00% | | 6,48% | 16,58% | 0,05% | 37,11% |
| **Total general** | **39,09%** | | **18,16%** | **42,55%** | **0,20%** | **100,00%** |

# Grafico 7: RELACION ENTRE EL TIPO DE ALIMENTACION Y LA INFLUENCIA DE LA TELEVISION.

De los datos obtenidos observamos que: 356 estudiantes de sexo MASCULINO ven la televisión AVECES mientras comen, de las cuales 73 gozan de una BUENA ALIMENTACION y 283 tienen una MALA ALIMENTACION.

De los datos obtenidos observamos que: 162 estudiantes de sexo MASCULINO NO ven la televisión mientras comen, de las cuales 31 gozan de una BUENA ALIMENTACION y 131 tienen una MALA ALIMENTACION.

De los datos obtenidos observamos que: 395 estudiantes de sexo MASCULINO SI ven la televisión mientras comen, de las cuales 60 gozan de una BUENA ALIMENTACION y 335 tienen una MALA ALIMENTACION.

De los datos obtenidos observamos que: 1 estudiante de sexo MASCULINO dejo EN BLANCO si ve la televisión mientras comen, de las cuales 0 gozan de una BUENA ALIMENTACION y 1 tienen una MALA ALIMENTACION.

De los datos obtenidos observamos que: 434 estudiantes de sexo FEMENINO ven la televisión AVECES mientras comen, de las cuales 82 gozan de una BUENA ALIMENTACION y 352 tienen una MALA ALIMENTACION.

De los datos obtenidos observamos que: 205 estudiantes de sexo FEMENINO NO ven la televisión mientras comen, de las cuales 28 tienen un BUENA ALIMENTACION y 177 tienen un MALA ALIMENTACION.

De los datos obtenidos observamos que: 465 estudiantes de sexo FEMENINO SI ven la televisión mientras comen, de las cuales 85 tienen un BUENA ALIMENTACION y 380 tienen una MALA ALIMENTACION.

De los datos obtenidos observamos que: 3 estudiantes de sexo FEMENINO dejaron EN BLANCO si ven la televisión mientras comen, de las cuales 1 tienen una BUENA ALIMENTACION y 2 tienen una MALA ALIMETACION.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TURNO | BUEN RENDIMIENTO | MAL RENDIMIENTO | pesimo | RENDIMIENTO REGULAR | Total general |
| MAÑANA | 76 | 12 |  | 311 | 399 |
| A VECES | 42 | 10 |  | 157 | 209 |
| NO | 4 | 1 |  | 31 | 36 |
| SI | 30 | 1 |  | 123 | 154 |
| Mañana y tarde | 93 | 16 |  | 440 | 549 |
| A VECES | 49 | 12 |  | 229 | 290 |
| NO | 12 | 1 |  | 36 | 49 |
| SI | 32 | 3 |  | 175 | 210 |
| tarde | 99 | 60 | 9 | 735 | 903 |
| A VECES | 53 | 32 | 3 | 410 | 498 |
| NO | 15 | 10 | 2 | 80 | 107 |
| SI | 31 | 18 | 2 | 243 | 294 |
| (en blanco) |  |  | 2 | 2 | 4 |
| TARDE | 41 | 7 |  | 122 | 170 |
| A VECES | 29 | 3 |  | 63 | 95 |
| NO | 5 |  |  | 14 | 19 |
| SI | 7 | 4 |  | 45 | 56 |
| **Total general** | **309** | **95** | **9** | **1608** | **2021** |

# Tabla 8 : RELACION ENTRE EL AGOTAMIENTO, TURNO Y EL RENDIMIETNO ACADEMICO

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Etiquetas de fila | BUEN RENDIMIENTO | MAL RENDIMIENTO | pesimo | RENDIMIENTO REGULAR | Total general |
| MAÑANA | 3,76% | 0,59% | 0,00% | 15,39% | 19,74% |
| A VECES | 2,08% | 0,49% | 0,00% | 7,77% | 10,34% |
| NO | 0,20% | 0,05% | 0,00% | 1,53% | 1,78% |
| SI | 1,48% | 0,05% | 0,00% | 6,09% | 7,62% |
| Mañana y tarde | 4,60% | 0,79% | 0,00% | 21,77% | 27,16% |
| A VECES | 2,42% | 0,59% | 0,00% | 11,33% | 14,35% |
| NO | 0,59% | 0,05% | 0,00% | 1,78% | 2,42% |
| SI | 1,58% | 0,15% | 0,00% | 8,66% | 10,39% |
| tarde | 4,90% | 2,97% | 0,45% | 36,37% | 44,68% |
| A VECES | 2,62% | 1,58% | 0,15% | 20,29% | 24,64% |
| NO | 0,74% | 0,49% | 0,10% | 3,96% | 5,29% |
| SI | 1,53% | 0,89% | 0,10% | 12,02% | 14,55% |
| (en blanco) | 0,00% | 0,00% | 0,10% | 0,10% | 0,20% |
| TARDE | 2,03% | 0,35% | 0,00% | 6,04% | 8,41% |
| A VECES | 1,43% | 0,15% | 0,00% | 3,12% | 4,70% |
| NO | 0,25% | 0,00% | 0,00% | 0,69% | 0,94% |
| SI | 0,35% | 0,20% | 0,00% | 2,23% | 2,77% |
| **Total general** | **15,29%** | **4,70%** | **0,45%** | **79,56%** | **100,00%** |

# Grafico 8 : RELACION ENTRE EL AGOTAMIENTO, TURNO Y EL RENDIMIETNO ACADEMICO

De los datos obtenidos observamos que 311 estudiantes que tienen un RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR y pasan en el turno de la MAÑANA, de los cuales 157 están AVECES están agotados durante el transcurso de sus clases, 31 NO están agotados durante el transcurso de sus clases y 123 SI están agotados durante el transcurso de sus clases.

De los datos obtenidos observamos que 440 estudiantes que tienen un RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR y pasan en el turno de la MAÑANA Y TARDE, de los cuales 229 están AVECES están agotados durante el transcurso de sus clases, 36 NO están agotados durante el transcurso de sus clases y 175 SI están agotados durante el transcurso de sus clases.

De los datos obtenidos observamos que 857 estudiantes que tienen un RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR y pasan en el turno de la TARDE, de los cuales 473 están AVECES están agotados durante el transcurso de sus clases, 94 NO están agotados durante el transcurso de sus clases, 47 SI están agotados durante el transcurso de sus clases y 2 dejaron EN BLANCO

De los datos obtenidos observamos que 0 estudiantes que tienen un PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y pasan en el turno de la MAÑANA.

De los datos obtenidos observamos que 0 estudiantes que tienen un PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y pasan en el turno de la MAÑANA Y TARDE.

De los datos obtenidos observamos que 9 estudiantes que tienen un PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO y pasan en el turno de la TARDE, de los cuales 3 están AVECES están agotados durante el transcurso de sus clases, 2 NO están agotados durante el transcurso de sus clases, 2 SI están agotados durante el transcurso de sus clases y 2 dejaron en blanco esta opción.

De los datos obtenidos observamos que 12 estudiantes que tienen un MAL RENDIMIENTO ACADEMICO y pasan en el turno de la MAÑANA, de los cuales 10 están AVECES están agotados durante el transcurso de sus clases, 1 NO están agotados durante el transcurso de sus clases y 1 SI están agotados durante el transcurso de sus clases.

De los datos obtenidos observamos que 16 estudiantes que tienen un MAL RENDIMIENTO ACADEMICO y pasan en el turno de la MAÑANA Y TARDE, de los cuales 12 están AVECES están agotados durante el transcurso de sus clases, 1 NO están agotados durante el transcurso de sus clases y 3 SI están agotados durante el transcurso de sus clases.

De los datos obtenidos observamos que 67 estudiantes que tienen un MAL RENDIMIENTO ACADEMICO y pasan en el turno de la TARDE, de los cuales 35 están AVECES están agotados durante el transcurso de sus clases, 10 NO están agotados durante el transcurso de sus clases y 22 SI están agotados durante el transcurso de sus clases.

De los datos obtenidos observamos que 76 estudiantes que tienen un BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO y pasan en el turno de la MAÑANA, de los cuales 42 están AVECES están agotados durante el transcurso de sus clases, 4 NO están agotados durante el transcurso de sus clases y 30 SI están agotados durante el transcurso de sus clases.

De los datos obtenidos observamos que 93 estudiantes que tienen un BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO y pasan en el turno de la MAÑANA Y TARDE, de los cuales 49 están AVECES están agotados durante el transcurso de sus clases, 12 NO están agotados durante el transcurso de sus clases y 32 SI están agotados durante el transcurso de sus clases.

De los datos obtenidos observamos que 140 estudiantes que tienen un BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO y pasan en el turno de la TARDE, de los cuales 85 están AVECES están agotados durante el transcurso de sus clases, 20 NO están agotados durante el transcurso de sus clases y 38 SI están agotados durante el transcurso de sus clases.

# Tabla 9: RELACION ENTRE EL RENDIMIENTO ACADEMICO Y LAS HORAS DE ESTUDIO

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | BUEN RENDIMIENTO | MAL RENDIMIENTO | pesimo | RENDIMIENTO REGULAR | Total general |
| 1 A 2 HORAS | 119 | 41 | 4 | 643 | 807 |
| 3 A 4 HORAS | 69 | 15 | 3 | 318 | 405 |
| 3 a 4 horas |  | 1 |  | 5 | 6 |
| menor 1 hora | 1 |  |  | 1 | 2 |
| menos 1 hora | 7 | 9 |  | 51 | 67 |
| menos 1 hora | 3 | 6 | 1 | 33 | 43 |
| MENOS DE 1 HORA | 56 | 15 |  | 342 | 413 |
| NADA | 11 | 4 |  | 57 | 72 |
| todas la horas libres | 15 | 1 |  | 65 | 81 |
| todas las h libres | 2 | 1 |  | 13 | 16 |
| TODAS LAS HORAS LIBRES | 26 | 2 |  | 78 | 106 |
| (en blanco) |  |  | 1 | 2 | 3 |
| **Total general** | **309** | **95** | **9** | **1608** | **2021** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | BUEN RENDIMIENTO | MAL RENDIMIENTO | pesimo | RENDIMIENTO REGULAR | Total general |
| 1 A 2 HORAS | 5,89% | 2,03% | 0,20% | 31,82% | 39,93% |
| 3 A 4 HORAS | 3,41% | 0,74% | 0,15% | 15,73% | 20,04% |
| 3 a 4 horas | 0,00% | 0,05% | 0,00% | 0,25% | 0,30% |
| menor 1 hora | 0,05% | 0,00% | 0,00% | 0,05% | 0,10% |
| menos 1 hora | 0,35% | 0,45% | 0,00% | 2,52% | 3,32% |
| menos 1 hora | 0,15% | 0,30% | 0,05% | 1,63% | 2,13% |
| MENOS DE 1 HORA | 2,77% | 0,74% | 0,00% | 16,92% | 20,44% |
| NADA | 0,54% | 0,20% | 0,00% | 2,82% | 3,56% |
| todas la horas libres | 0,74% | 0,05% | 0,00% | 3,22% | 4,01% |
| todas las h libres | 0,10% | 0,05% | 0,00% | 0,64% | 0,79% |
| TODAS LAS HORAS LIBRES | 1,29% | 0,10% | 0,00% | 3,86% | 5,24% |
| (en blanco) | 0,00% | 0,00% | 0,05% | 0,10% | 0,15% |
| **Total general** | **15,29%** | **4,70%** | **0,45%** | **79,56%** | **100,00%** |

### Grafico 9: RELACION ENTRE EL RENDIMIENTO ACADEMICO Y LAS HORAS DE ESTUDIO

De los datos obtenidos tenemos que: De los estudiantes que tienen BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO 119 estudian de 1 a 2 horas, 69 de 3 a 4 horas, 67 menos de 1 hora, 11 no estudian nada, 43 estudian todas las horas libres.

De los datos obtenidos tenemos que: De los estudiantes que tienen MAL RENDIMIENTO ACADEMICO 41 estudian de 1 a 2 horas, 16 de 3 a 4 horas, 30 menos de 1 hora, 4 no estudian nada, 4 estudian todas las horas libres.

De los datos obtenidos tenemos que: De los estudiantes que tienen PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO 4 estudian de 1 a 2 horas, 3 de 3 a 4 horas, 1 menos de 1 hora, 0 no estudian nada, 0 estudian todas las horas libres y 1 dejo EN BLANCO.

De los datos obtenidos tenemos que: De los estudiantes que tienen RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR 643 estudian de 1 a 2 horas, 323 de 3 a 4 horas, 437 menos de 1 hora, 57 no estudian nada,158 estudian todas las horas libres y 2 dejaron EN BLANCO.

### Tabla 10: RELACION ENTRE EL RENDIMIENTO ACADEMICO Y EL TIEMPO QUE SE PRESTA ATENCION A CLASES

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Etiquetas de fila | BIEN | EXCELENTE | execelente | exelente | pesimo | REGULAR | (en blanco) | Total general |
| BUEN RENDIMIENTO | 178 | 6 | 7 | 1 |  | 117 |  | 309 |
| 15 MIN | 5 |  |  |  |  | 19 |  | 24 |
| 15 minutos | 16 |  | 2 |  |  | 19 |  | 37 |
| 5 MIN | 5 |  |  |  |  | 4 |  | 9 |
| 5 minutos | 20 |  |  |  |  | 6 |  | 26 |
| en intervalos | 44 |  | 2 |  |  | 14 |  | 60 |
| INTERVALOS | 36 | 2 |  |  |  | 29 |  | 67 |
| intervalos | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| NADA | 7 |  |  |  |  | 5 |  | 12 |
| TODA LA EXPLICACION | 43 | 4 | 3 | 1 |  | 21 |  | 72 |
| MAL RENDIMIENTO | 36 | 2 |  | 1 | 1 | 55 |  | 95 |
| 15 MIN | 4 |  |  |  |  | 5 |  | 9 |
| 15 minutos | 2 |  |  | 1 |  | 14 |  | 17 |
| 5 minutos | 2 |  |  |  |  | 7 |  | 9 |
| en intervalos | 6 |  |  |  |  | 2 |  | 8 |
| INTERVALOS | 12 |  |  |  |  | 14 |  | 26 |
| NADA | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 2 |
| TODA LA EXPLICACION | 9 | 2 |  |  | 1 | 12 |  | 24 |
| pesimo | 1 |  |  |  | 1 | 6 | 1 | 9 |
| 15 minutos |  |  |  |  | 1 | 4 |  | 5 |
| INTERVALOS | 1 |  |  |  |  | 1 |  | 2 |
| TODA LA EXPLICACION |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |
| (en blanco) |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| RENDIMIENTO REGULAR | 826 | 17 | 18 | 3 | 5 | 737 | 2 | 1608 |
| 15 MIN | 29 |  |  |  |  | 98 |  | 127 |
| 15 minutos | 82 |  | 4 | 1 | 1 | 154 |  | 242 |
| 5 MIN | 23 |  |  |  |  | 10 |  | 33 |
| 5 minutos | 88 |  |  |  |  | 58 |  | 146 |
| 5 minutos |  |  |  |  |  | 7 |  | 7 |
| en intervalos | 271 |  | 4 |  |  | 163 |  | 438 |
| intervaalos |  |  |  |  |  | 4 |  | 4 |
| INTERVALOS | 169 | 2 |  |  |  | 99 |  | 270 |
| intervalos | 2 |  |  |  |  | 2 |  | 4 |
| NADA | 22 |  |  |  |  | 29 |  | 51 |
| TODA LA EXPLICACION | 140 | 15 | 10 | 2 | 4 | 111 |  | 282 |
| (en blanco) |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 4 |
| **Total general** | **1041** | **25** | **25** | **5** | **7** | **915** | **3** | **2021** |

### Grafico 10: RELACION ENTRE EL RENDIMIENTO ACADEMICO Y EL TIEMPO QUE SE PRESTA ATENCION A CLASES

De todos los resultados obtenidos tenemos que: Los estudiantes con un BUEN RENDIMIENTO, y con un desempeño de BIEN en su evaluaciones son 178, 21 de los cuales atienden 15 minutos la explicación a clases, 25 de los cuales atienden 5 minutos la explicación a clases, 82 de los cuales atienden en intervalos la explicación a clases, 7 de los cuales atienden NADA la explicación a clases, 43 de los cuales atienden TODA LA EXPLICACION la explicación a clases.

De todos los resultados obtenidos tenemos que: Los estudiantes con un MAL RENDIMIENTO, y con un desempeño de BIEN en su evaluaciones son 36, 6 de los cuales atienden 15 MINUTOS la explicación a clases, 2 de los cuales atienden 5 MINUTOS la explicación a clases, 18 de los cuales atienden en INTERVALOS la explicación a clases, 1 de los cuales atienden NADA la explicación a clases, 9 de los cuales atienden TODA LA EXPLICACION la explicación a clases.

De todos los resultados obtenidos tenemos que: Los estudiantes con un PESIMO RENDIMIENTO, y con un desempeño de BIEN en su evaluaciones son 1 que atiende en INTERVALOS la explicación a clases.

De todos los resultados obtenidos tenemos que: Los estudiantes con un RENDIMIENTO REGULAR, y con un desempeño de BIEN en su evaluaciones son 3826, 111 de los cuales atienden 15 MINUTOS la explicación a clases, 111 de los cuales atienden 5 MINUTOS la explicación a clases, 442 de los cuales atienden en INTERVALOS la explicación a clases, 22 de los cuales atienden NADA la explicación a clases, 140 de los cuales atienden TODA LA EXPLICACION la explicación a clases.

De todos los resultados obtenidos tenemos que: Los estudiantes con un BUEN RENDIMIENTO, y con un desempeño de EXCELENTE en su evaluaciones son 14, 2 de los cuales atienden 15 minutos la explicación a clases, 0 de los cuales atienden 5 minutos la explicación a clases, 4 de los cuales atienden en intervalos la explicación a clases, 0 de los cuales atienden NADA la explicación a clases, 8 de los cuales atienden TODA LA EXPLICACION la explicación a clases.

De todos los resultados obtenidos tenemos que: Los estudiantes con un MAL RENDIMIENTO, y con un desempeño de EXCELENTE en su evaluaciones son 3, 1 que atienden 15 MINUTOS la explicación a clases y 2 que atienden TODA LA EXPLICACION a clases

De todos los resultados obtenidos tenemos que: Los estudiantes con un PESIMO RENDIMIENTO, y con un desempeño de EXCELENTE en su evaluaciones son 0.

De todos los resultados obtenidos tenemos que: Los estudiantes con un RENDIMIENTO REGULAR, y con un desempeño de EXCELENTE en su evaluaciones son 38, 5 de los cuales atienden 15 MINUTOS la explicación a clases, 0 de los cuales atienden 5 MINUTOS la explicación a clases, 6 de los cuales atienden en INTERVALOS la explicación a clases, 0 de los cuales atienden NADA la explicación a clases, 27 de los cuales atienden TODA LA EXPLICACION la explicación a clases.

De todos los resultados obtenidos tenemos que: Los estudiantes con un BUEN RENDIMIENTO, y con un desempeño de PESIMO en su evaluaciones son 0.

De todos los resultados obtenidos tenemos que: Los estudiantes con un MAL RENDIMIENTO, y con un desempeño de PESIMO en su evaluaciones son 1 que atiende TODA LA EXPLICACION..

De todos los resultados obtenidos tenemos que: Los estudiantes con un PESIMO RENDIMIENTO, y con un desempeño de PESIMO en su evaluaciones son 1 que atiende 15 MINUTOSS a la explicación a clase

De todos los resultados obtenidos tenemos que: Los estudiantes con un RENDIMIENTO REGULAR, y con un desempeño de PESIMO en su evaluaciones son 5, 1 de los cuales atienden 15 MINUTOS la explicación a clases, 4 atienden TODA LA EXPLICACION a clases

De todos los resultados obtenidos tenemos que: Los estudiantes con un BUEN RENDIMIENTO, y con un desempeño de REGULAR en su evaluaciones son 117, 38 de los cuales atienden 15 minutos la explicación a clases, 10 de los cuales atienden 5 minutos la explicación a clases, 43 de los cuales atienden en intervalos la explicación a clases, 5 de los cuales atienden NADA la explicación a clases, 21 de los cuales atienden TODA LA EXPLICACION la explicación a clases.

De todos los resultados obtenidos tenemos que: Los estudiantes con un MAL RENDIMIENTO, y con un desempeño de REGULAR en su evaluaciones son 55, 19 de los cuales atienden 15 minutos la explicación a clases, 7 de los cuales atienden 5 minutos la explicación a clases, 16 de los cuales atienden en intervalos la explicación a clases, 1 de los cuales atienden NADA la explicación a clases, 12 de los cuales atienden TODA LA EXPLICACION la explicación a clases.

De todos los resultados obtenidos tenemos que: Los estudiantes con un PESIMO RENDIMIENTO, y con un desempeño de REGULAR en su evaluaciones son 6, 4 de los cuales atienden 15 minutos la explicación a clases, 0 de los cuales atienden 5 minutos la explicación a clases, 1 de los cuales atienden en intervalos la explicación a clases, 0 de los cuales atienden NADA la explicación a clases, 1 de los cuales atienden TODA LA EXPLICACION la explicación a clases.

De todos los resultados obtenidos tenemos que: Los estudiantes con un RENDIMIENTO REGULAR, y con un desempeño de REGULAR en su evaluaciones son 737, 252 de los cuales atienden 15 MINUTOS la explicación a clases, 75 de los cuales atienden 5 MINUTOS la explicación a clases, 268 de los cuales atienden en INTERVALOS la explicación a clases, 29 de los cuales atienden NADA la explicación a clases, 11 de los cuales atienden TODA LA EXPLICACION la explicación a clases.

Tabla 11: RELACION DEL RENDIMIENTO ACADEMICO Y LOS HABITOS ALIMENTIOS DE ACUERDO A LOS COLEGIOS ENCUESTADOS

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Etiquetas de fila | BUEN RENDIMIENTO | MAL RENDIMIENTO | pesimo | RENDIMIENTO REGULAR | Total general |
| **BUENA ALIMENTACION** | **3,12%** | **0,94%** | **0,00%** | **13,76%** | **17,81%** |
| 31DE OCTUBRE | 0,84% | 0,05% | 0,00% | 2,77% | 3,66% |
| oscar alfaro | 0,40% | 0,45% | 0,00% | 2,08% | 2,92% |
| Pichincha | 0,84% | 0,25% | 0,00% | 3,76% | 4,85% |
| SANTA ROSA | 1,04% | 0,20% | 0,00% | 5,15% | 6,38% |
| **MALA ALIMENTACION** | **12,17%** | **3,76%** | **0,45%** | **65,81%** | **82,19%** |
| 31DE OCTUBRE | 2,92% | 0,54% | 0,00% | 12,62% | 16,08% |
| oscar alfaro | 1,14% | 1,48% | 0,45% | 11,83% | 14,89% |
| Pichincha | 3,76% | 0,54% | 0,00% | 18,01% | 22,32% |
| SANTA ROSA | 4,35% | 1,19% | 0,00% | 23,35% | 28,90% |
| Total general | 15,29% | 4,70% | 0,45% | 79,56% | 100,00% |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Etiquetas de fila | BUEN RENDIMIENTO | MAL RENDIMIENTO | pesimo | RENDIMIENTO REGULAR | Total general |
| **BUENA ALIMENTACION** | **63** | **19** |  | **278** | **360** |
| 31DE OCTUBRE | 17 | 1 |  | 56 | 74 |
| oscar alfaro | 8 | 9 |  | 42 | 59 |
| Pichincha | 17 | 5 |  | 76 | 98 |
| SANTA ROSA | 21 | 4 |  | 104 | 129 |
| **MALA ALIMENTACION** | **246** | **76** | **9** | **1330** | **1661** |
| 31DE OCTUBRE | 59 | 11 |  | 255 | 325 |
| oscar alfaro | 23 | 30 | 9 | 239 | 301 |
| Pichincha | 76 | 11 |  | 364 | 451 |
| SANTA ROSA | 88 | 24 |  | 472 | 584 |
| Total general | 309 | 95 | 9 | 1608 | 2021 |

# Grafico 11: RELACION DEL RENDIMIENTO ACADEMICO Y LOS HABITOS ALIMENTIOS DE ACUERDO A LOS COLEGIOS ENCUESTADOS

Se observa que : 63 estudiantes tienen una BUENA ALIMENTACION Y UN BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO de los cuales 17 son del colegio 31 DE OCTUBRE, 8 del colegio OSCAR ALFARO, 17 del Colegio PICHINCHA y 21 del Colegio SANTA ROSA.

76 estudiantes tienen una MALA ALIMENTACION Y UN MAL RENDIMIENTO ACADEMICO de los cuales 11 son del colegio 31 DE OCTUBRE, 30 del colegio OSCAR ALFARO, 11G del Colegio PICHINCHA y 24 del Colegio SANTA ROSA.

# Tabla 12: RELACION ENTRE LOS DIFERENTES COLEGIOS Y LA CANTIDAD DE VECES QUE VEN TELEVISION

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TIPO DE ALIMENTACION |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Etiquetas de fila** | **A VECES** | **NO** | **SI** | **(en blanco)** | **Total general** |
| 31DE OCTUBRE | 148 | 74 | 177 |  | 399 |
| oscar alfaro | 140 | 63 | 155 | 2 | 360 |
| Pichincha | 214 | 99 | 236 |  | 549 |
| SANTA ROSA | 288 | 131 | 292 | 2 | 713 |
| **Total general** | **790** | **367** | **860** | **4** | **2021** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TIPO DE ALIMENTACION | BUENA ALIMENTACION |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Etiquetas de fila** | **A VECES** | **NO** | **SI** | **(en blanco)** | **Total general** |
| 31DE OCTUBRE | 23 | 17 | 34 |  | 74 |
| oscar Alfaro | 27 | 11 | 21 |  | 59 |
| Pichincha | 47 | 16 | 35 |  | 98 |
| SANTA ROSA | 58 | 15 | 55 | 1 | 129 |
| **Total general** | **155** | **59** | **145** | **1** | **360** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TIPO DE ALIMENTACION | MALA ALIMENTACION |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Etiquetas de fila** | **A VECES** | **NO** | **SI** | **(en blanco)** | **Total general** |
| 31DE OCTUBRE | 125 | 57 | 143 |  | 325 |
| oscar Alfaro | 113 | 52 | 134 | 2 | 301 |
| Pichincha | 167 | 83 | 201 |  | 451 |
| SANTA ROSA | 230 | 116 | 237 | 1 | 584 |
| **Total general** | **635** | **308** | **715** | **3** | **1661** |

Se observó que de todos los encuestados:

Del Colegio 31 de Octubre 177 estudiantes SI ven televisión mientras comen, de los cuales 143 estudiantes tienen mala alimentación y 34 estudiantes tienen una buena alimentación. 148 estudiantes A VECES ven televisión mientras comen, de los cuales 125 estudiantes tienen mala alimentación y 23 estudiantes tienen una buena alimentación. 74 estudiantes NO ven televisión mientras comen, de los cuales 57 estudiantes tienen mala alimentación y 17 estudiantes tienen una buena alimentación.

Del Colegio Oscar Alfaro 155 estudiantes SI ven televisión mientras comen, de los cuales 134 estudiantes tienen **MALA ALIMENTACIÓN** y 21 estudiantes tienen una **BUENA ALIMENTACIÓN**. 140 estudiantes A VECES ven televisión mientras comen, de los cuales 113 estudiantes tienen **MALA ALIMENTACION** y 27 estudiantes tienen una **BUENA ALIMENTACIÓN**. 63 estudiantes NO ven televisión mientras comen, de los cuales 52 estudiantes tienen **MALA ALIMENTACIÓN** y 11 estudiantes tienen una **BUENA ALIMENTACIÓN. Además de observarse 2 resultados en blanco**

Del Colegio Pichincha 236 estudiantes SI ven televisión mientras comen, de los cuales 201 estudiantes tienen **MALA ALIMENTACIÓN** y 35 estudiantes tienen una **BUENA ALIMENTACIÓN**. 214 estudiantes A VECES ven televisión mientras comen, de los cuales 167 estudiantes tienen **MALA ALIMENTACION** y 47 estudiantes tienen una **BUENA ALIMENTACIÓN**. 99 estudiantes NO ven televisión mientras comen, de los cuales 83 estudiantes tienen **MALA ALIMENTACIÓN** y 16 estudiantes tienen una **BUENA ALIMENTACIÓN.**

Del Colegio Santa Rosa 292 estudiantes SI ven televisión mientras comen, de los cuales 237 estudiantes tienen **MALA ALIMENTACIÓN** y 55 estudiantes tienen una **BUENA ALIMENTACIÓN**. 288 estudiantes A VECES ven televisión mientras comen, de los cuales 230 estudiantes tienen **MALA ALIMENTACION** y 58 estudiantes tienen una **BUENA ALIMENTACIÓN**. 131 estudiantes NO ven televisión mientras comen, de los cuales 116 estudiantes tienen **MALA ALIMENTACIÓN** y 15 estudiantes tienen una **BUENA ALIMENTACIÓN. Además de observarse 2 resultados en blanco**

## ANALISIS DE DATOS

**Existirá relación entre el rendimiento académico y los hábitos alimenticios**

|  |  |
| --- | --- |
| **1) HIPOTESIS** | **PRUEBA DE INDEPENDENCIA** |
| Ho: EL RENDIMIETNO ACADEMICO ES INDEPENDIENTE AL TIPO DE ALIMENTACION**.** | | |
| **H1: . EL RENDIMIETNO ACADEMICO DEPENDIENTE AL TIPO DE ALIMENTACION** | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **FRECUENCIAS OBSERVADAS** | **BUENA ALIMENTACION** | **MALA ALIMENTACION** | **TOTAL** |
| **BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO** | **63** | **246** | **309** |
| **MAL RENDIMIENTO ACADEMICO** | **19** | **76** | **95** |
| **PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO** | **0** | **9** | **9** |
| **RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR** | **278** | **1330** | **1608** |
| **TOTAL** | **360** | **1661** | **2021** |
|  | **0,178129639** | **0,821870361** | **1** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **FRECUENCIAS ESPERADAS** | **BUENA ALIMENTACION** | **MALA ALIMENTACION** | **TOTAL** |
| **BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO** | **55,04205839** | **253,9579416** | **309** |
| **MAL RENDIMIENTO ACADEMICO** | **16,92231569** | **78,07768431** | **95** |
| **PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO** | **1,603166749** | **7,396833251** | **9** |
| **RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR** | **286,4324592** | **1321,567541** | **1608** |
| **TOTAL** | **360** | **1661** | **2021** |

|  |
| --- |
| GRADOS DE LIBERTAD |
| 3 |
|  |
| Con una significancia de 0,05 |
| VALOR CRITICO |
| Xi.T=8,9472875 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **BUENA ALIMENTACION** | **MALA ALIMENTACION** |  |
| **BUEN RENDIMIENTO ACADEMICO** | **1,150553533** | **0,249367412** |  |
| **MAL RENDIMIENTO ACADEMICO** | **0,255093463** | **0,055288168** |  |
| **PESIMO RENDIMIENTO ACADEMICO** | **1,603166749** | **0,3474654** |  |
| **RENDIMIENTO ACADEMICO REGULAR** | **0,248248289** | **0,053804566** | **TOTAL Xi- Cuadrado** |
| **TOTAL** | **3,257062033** | **0,705925546** | **3,96298758** |

**EL TIPO DE ALIMENTACION NO SERA IGUAL EN TODOS LOS COLEGIOS**

|  |  |
| --- | --- |
| **1) HIPOTESIS** | **PRUEBA DE INDEPENDENCIA** |
| Ho: **EL TIPO DE ALIMENTACION NO SERA IGUAL EN TODOS LOS COLEGIOS** | | |
| **H1: .**EL TIPO DE ALIMENTACION SERA IGUAL EN TODOS LOS COLEGIOS | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | BUENA ALIMENTACION | MALA ALIMENTACION | TOTAL |
| 31 DE OCTUBRE | **74** | **325** | 399 |
| OSCAR ALFARO | **59** | **301** | 360 |
| PICHINCHA | **98** | **451** | 549 |
| SANTA ROSA | **129** | **584** | 713 |
| TOTAL | 360 | 1661 | 2021 |
|  | FRECUENCIASESPERADAS |  |  |
|  | BUENA ALIMENTACION | MALA ALIMENTACION | TOTAL |
| 31 DE OCTUBRER | 71,07372588 | 327,9262741 | 399 |
| OSCAR ALFARO | 64,12666997 | 295,87333 | 360 |
| PICHINCHA | 97,7931717 | 451,2068283 | 549 |
| SANTA ROSA | 127,0064325 | 585,9935675 | 713 |
| TOTAL | 360 | 1661 | 2021 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | BUENA ALIMENTACION | MALA ALIMENTACION |  |
| 31 DE OCTUBRE | 0,120481657 | 0,026112821 | ESTADISTICO DE PRUEBA |
| OSCAR ALFARO | 0,409856694 | 0,088831071 | 0,68388887 |
| PICHINCHA | 0,000437433 | 9,48078305 |  |
| SANTA ROSA | 0,031292207 | 0,006782176 |  |

|  |
| --- |
| GRADOS DE LIBERTAD |
| 3 |
| Con un nivel de significancia del 0,05 |
|  |
| VALOR CRITICO |
| 7,8147279 |

## CONCLUSIONES

A través de los resultados obtenidos en el trabajo de investigación se observó que de los 2021 estudiantes encuestados un 17,81% tiene una BUENA ALIMENTACIÓN de donde 3,12% tienen un buen rendimiento académico, pero si observamos hacia la MALA ALIMENTACION vemos que el 82,19% de donde un 65,81% tiene un RENDIMIENTO REGULAR, podemos concluir que una buena alimentación, con todos los nutrientes necesarios es vital para un buen rendimiento académico, pues ayudara a prestar más atención a las clases, como también a que nuestros estudiantes de los diferentes colegios estén en todo aspecto “SANOS”. También se puede rescatar que el 42,55% de los estudiantes encuestados observan la televisión mientras se alimentan, lo cual perjudicara en su aprendizaje, pues no lograran concentrarse además de ser perjudicial para la digestión de sus alimentos.

La dieta de la población de estudiantes es de baja calidad por lo que se va necesitando **“cambios hacia un patrón alimentario más saludable**”. Como aspectos positivos destacamos unos hábitos alimentarios respecto a la distribución y número las comidas bastante adecuadas. Se conoce los hábitos alimenticios en los estudiantes por medio de las encuestas realizadas. Los resultados conducen a la necesidad de llevar a cabo un estudio en una población de estudiantes más numerosa con el fin de identificar de forma más clara los factores que influyen en la baja calidad de la dieta de los estudiantes y poder establecer medidas correctoras precisas.

# RECOMENDACIONES.

* Coma alimentos variados ya que los nutrientes que encuentra distribuido en diferentes alimentos.
* Coma muchas verduras ya que es muy necesarios las vitaminas que nos ofrece a nuestro organismo.
* Mantenga un peso corporal saludable.
* Coma raciones moderadas.
* Promocionar la buena alimentación con campañas a nivel escolar y básico
* Ejercitarse ayuda a digerir con mas facilidad los alimentos
* Crear una guía Alimentaria, con los alimentos y platos recomendados para un buen rendimiento académico al alcance de todas las Unidades Educativas de nuestra Ciudad. De este modo mejorar el rendimiento y la alimentación de estos estudiantes

## BIBLIOGRAFIA

* Macias, A., Gordillo, L., Camacho, E. (*Septiembre 2012*). **HÁBITOS ALIMENTARIOS DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR Y EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD**, *Revista chilena de nutrición,  39(3),* 40-43*.* Recuperada de : <https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext&tlng=en>
* Alejandro Perales, Sergio Mendoza y Arturo Estrada R. (2014). Tesis Factores que Influyen en el rendimiento Academico del ITCH. Recuperada de : <https://es.scribd.com/document/366691937/Tesis-Factores-que-Influyen-en-el-rendimiento-Academico-del-ITCH>
* José Manuel Marugán de Miguelsanz, Lydia Monasterio Corral, Pilar Pavón Belinchón, **Alimentación en el adolescente**, Hospital Clínico Universitario de Valladolid. 2Hospital Clínico Universitario Santiago de Compostela. Recuperado de : <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf>
* Cancer Care of Western New York. (2015). Dieta saludable para adolescentes (de 12 a 18 años)
* Una guía para padres y cuidadores. Recuperado de: <https://www.cancercarewny.com/content.aspx?chunkiid=226891>
* F.A.O., *Nutrición humana en el mundo en desarrollo.* Recuperado de *:* <http://www.fao.org/tempref/docrep/fao/005/w0073s/W0073S01.pdf>
* García-Londoño, G., Liévano-Fiesco, M., Leclercq-Barriga, M., Liévano-de Lombo, G.. Cuervo-Lozada. (2008). A. Caracterización de los hábitos alimentarios y estilos de vida de los niños, de la institución obra misionera Jesús y María, Jardín Sol-Solecito, localidad de Suba, Bogotá D.C. *UNIVERSITAS SCIENTIARUM,* 13(3), 290-297. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/unsc/v13n3/v13n3a08.pdf>
* M. Canteras, J., MD. Aroca García, JF. Menárguez Puche, C. Luna Rodríguez, PA. Alcántara Muñoz, JJ. Herranz Valera. Hábitos alimentarios y patrones de consumo en una zona de salud, [19(2)](http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-sumario-vol-19-num-2-X0212656797X10986), 63-103. Recuperado de: <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-habitos-alimentarios-patrones-consumo-una-14454>

# ANEXOS.

ANEXO 1



ANEXO2



ANEXO 3



ANEXO 4