

**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”**



**Hábitos alimenticios y su implicancia en el rendimiento académico de los
cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Ciencias Militares
con Mención en Administración**

Autores

Diego Alonso Llempen Gonzales-(0009-0005-9226-5296)

Juan Cesar Diaz Flores- (0009-0006-4219-7245)

Docente Asesor:

Dr. Rodolfo Zea Melodias-(0000-0002-7112-1155)

Lima – Perú

2025




7% Similitud general

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

Filtrado desde el informe


- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 7%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

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

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

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

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA

Los bachilleres **Juan Cesar Diaz Flores Y Diego Alonso Llempen Gonzales** del Arma de Infanteria, de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, (EMCH “CFB”) identificados con DNI N° 73112351 y N° 62485784 respectivamente, declaramos bajo juramento que:

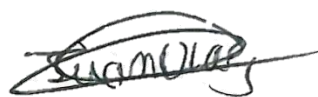
1. Somos autores de la investigación titulada: **“Hábitos alimenticios y su implicancia en el rendimiento académico de los cadetes de Infanteria de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025”**.
2. Que, dicha investigación ha sido íntegramente elaborado por los suscritos y que no existe plagio alguno de ideas, texto, o imagen que corresponda a otra persona, grupo o institución; comprometiéndonos a poner a disposición de la EMCH “CFB”, los documentos que acrediten la autenticidad de la información proporcionada; si esto fuera solicitado por la entidad.
3. En tal sentido, asumimos la responsabilidad que corresponda, ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión, tanto en los documentos como en la información aportada. Y nos comprometemos a salir en defensa de la EMCH “CFB” ante cualquier reclamo de terceros que al respecto pudiese sobrevenir.
4. Finalmente, reconocemos, para todos los efectos, que la EMCH “CFB” actúa como tercero de buena fe y está exenta de cualquier responsabilidad.

En honor de lo afirmado y ratificado, firmamos la presente declaración jurada de autenticidad.

Chorrillos, 18 de diciembre del 2025.



**LLEMPEN GONZALES DIEGO
ALONSO**
DNI: 62485784



DIAZ FLORES JUAN CESAR
DNI: 73112351

Los suscritos, corroboramos la originalidad y autenticidad de la Tesis: Hábitos alimenticios y su implicancia en el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025, para lo cual firmamos en calidad de asesores y/o revisor de la mencionada investigación.



Mg. **Rodolfo Zea Melodias**
DNI: **29388850**
ASESOR 1

Mg.
DNI:
ASESOR 2

NOMBRES Y APELLIDOS
DNI
REVISOR

AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA EMCH “CFB”

La autorización para la publicación electrónica en la plataforma del Repositorio Institucional Digital de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" se otorga en conformidad con el Decreto Legislativo N° 822, relativo a la Ley de los Derechos de Autor, la Ley N° 30035 del Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso y el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para la obtención de grados académicos y títulos profesionales RENATI.

1. Datos personales

Autor 1: LLEMPEN GONZALES DIEGO ALONSO	Autor 2: DIAZ FLORES JUAN CESAR
N° DNI: 62485784	N° DNI: 73112351
Teléfono: 938590801	Teléfono: 920659642
Correo-e: dllempeng@escuelamilitar.edu.pe	Correo-e: jdiazf@escuelamilitar.edu.pe
ORCID: 0009-0005-9226-5296	ORCID: 0009-0006-4219-7245

2. Datos de la obra

Título: “Hábitos alimenticios y su implicancia en el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025	
Tipo de obra: Tesis	
Asesor 1: Rodolfo Zea Melodias	
N° DNI: 29388850	
ORCID: 0000-0002-7112-1155	
Año de publicación: 2025	

3. Declaraciones

El autor declara que:

- La obra constituye una creación original y de mi propia y exclusiva creación, ejecutada sin infringir ni usurpar los derechos de autor de terceros.
- La obra no ha transgredido ningún derecho moral ni patrimonial de los autores.

- No incluye afirmaciones difamatorias en contra de terceros y respeta el derecho a la imagen, la privacidad, el buen nombre y otros derechos constitucionales de los individuos.
 - Correspondo a la titularidad de los derechos patrimoniales sobre la obra y no recaen ninguna obligación sobre ella.
 - Por consiguiente, todo lo especificado en el presente formato, particularmente lo detallado en el numeral dos, se caracteriza como Declaración Jurada. Por consiguiente, me comprometo a actuar en defensa de LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI" frente a cualquier reclamación de terceros que pueda surgir en relación con este asunto. Para todas las circunstancias, la ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI" desempeña el papel de tercero de buena fe
4. Publicación de su investigación en el Repositorio Institucional de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi"

TIPO DE ACCESO A SU INVESTIGACIÓN

Acceso abierto

Acceso restringido

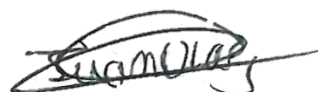
(12 a 24 meses)

JUSTIFICACIÓN (de acceso restringido)

Información vulnerable militar



LLEMPEN GONZALES DIEGO
ALONSO
DNI:62485784



DIAZ FLORES JUAN CESAR
DNI:73112351

Agradecimiento

Sirvan las primeras líneas para expresar un profundo agradecimiento a Dios que siempre guía y bendice nuestros caminos, a nuestra querida Escuela Militar que nos cobijó durante nuestra formación profesional. A nuestros instructores civiles y militares que con sus conocimientos profesionales lograron moldear jóvenes impetuosos con el firme convencimiento del cumplimiento del deber más allá de cualquier obstáculo.

Dedicatoria

A Dios que siempre nos ilumina con conocimientos dedicación y perseverancia para lograr todo lo que nos proponemos, a nuestros queridos padres y familiares directos que durante nuestra formación militar siempre se mantuvieron a nuestro lado para poder cumplir con éxito nuestro sueño de ser conductores y forjadores de hombres .A nuestros asesores de tesis que contribuyeron a la realización del mismo. A todos ellos las gracias eternas por ser nuestros guías en esta etapa tan importante de nuestra carrera y nuestra vida.

Índice

	Pag
Caratula	
Grado de similitud	ii
Declaración jurada de autoría	iii
Autorización de publicación	v
Agradecimiento	vi
Dedicatoria	vii
Índice	ix
Índice de tablas	xii
Índice de figuras	xiii
Resumen	xiv
Abstract	xv
Introducción	xvi
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	18
1.1 Descripción problemática	18
1.2 Delimitación de la investigación	21
1.3 Formulación del Problema	21
1.3.1 Problema general	21
1.3.2 Problemas específicos	21
1.4 Objetivos de la investigación	21
1.4.1 Objetivo General	21
1.4.2 Objetivos Específicos	22
1.5 Justificación e Importancia de la Investigación	22
1.6 Limitaciones de la investigación	23
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	24
2.1 Antecedentes de la investigación	24
2.1.1 Antecedente internacionales	24
2.2.2 Antecedentes nacionales	27
2.2.1 Variable 1: Hábitos alimenticios	30
2.2.2 Variable 2: Rendimiento Academico	32
2.3 Marco conceptual	37
2.4 Operacionalización de las variables	42

2.5	Formulación de hipótesis	42
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO		43
3.1	Enfoque de investigación	43
3.2	Tipo de investigación	43
3.3	Método de investigación	44
3.4	Alcance de investigación	44
3.5	Diseño de investigación	44
3.6	Población, muestra, unidad de estudio	45
3.6.1	Población de estudio	45
3.6.2	Muestra de estudio	45
3.6.3	Unidad de estudio	46
3.7	Técnica e instrumento de recolección de datos	47
3.7.1	Técnica de recolección de datos	47
3.7.2	Instrumento de recolección de datos	47
3.7.3	Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición	48
3.8	Procesamiento y método de análisis de datos	50
3.8.1	Técnica para el procesamiento de datos	50
3.8.2	Método de análisis de datos	50
	- Análisis descriptivo	51
	- Análisis inferencial (prueba de hipótesis)	51
3.9	Aspectos éticos	49
CAPITULO IV: RESULTADOS		53
4.1	Análisis descriptivo	53
4.2	Análisis Inferencial	59
CAPÍTULO V: Discusión de resultados		66
CONCLUSIONES		69
RECOMENDACIONES		71
REFERENCIAS		73
Anexos		77
	Anexo 1. Matriz de consistencia	78
	Anexo 2. Instrumento de recolección de datos	80
	Anexo 3. Autorización para la recolección de datos	82
	Anexo 4. Base de datos (de prueba piloto)	83

Anexo 5. Base de datos (origen de resultados)	84
Anexo 6. Propuesta de mejora	96
Anexo 7 Validación por juicio de expertos	98
Anexo 8 Dictamen final asesor Temático	101
Anexo 9 Dictamen final de asesor Metodológico	102
Anexo 10 Acta de sustentación	103
Anexo 11 Otros de acuerdo al nivel y diseño de investigación	104

Índice de tablas

Tabla 1. Cuadro de operacionalizacion de las variables.....	39
Tabla 2. Diagrama de Likert.....	48
Tabla 3. Validacion de expertos.....	48
Tabla 4. Estadístico de fiabilidad. Instrucción	49
Tabla 5. Hábitos alimenticios y rendimiento academico.....	53
Tabla 6. Hábitos alimenticios y habilidades cognitivas.....	54
Tabla 7. Hábitos alimenticios y capacidades.....	56
Tabla 8. Hábitos alimenticios y Competencias.....	57
Tabla 9. Prueba de Normalidad.....	59
Tabla 10. Prueba de Hipótesis general.....	60
Tabla 11. Prueba de hipótesis especifica 1.....	62.
Tabla 12. Prueba de Hipótesis Especifica 2.....	63
Tabla 13. Prueba de Hipótesis Especifica 3.....	64

Índice de figuras

Figura 1. Hábitos alimenticios y rendimiento académico.....	54
Figura 2. Hábitos alimenticios y habilidades cognitivas.....	55
Figura 3. Hábitos alimenticios y capacidades.....	57
Figura 4. Hábitos alimenticios y competencias.....	58

RESUMEN

El trabajo de investigación desarrollado: “Hábitos alimenticios y su implicancia en el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025, tuvo como tema central de estudio determinar la importancia que tienen los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los cadetes de Infantería. La Escuela Militar de Chorrillos se rige por normas y disposiciones nutricionales las cuales son supervisadas por el departamento administrativo a cargo del personal de salud con la finalidad de regular el consumo de nutrientes adecuados para el desarrollo de las actividades diarias las cuales exige un determinado consumo de calorías y nutrientes adecuados. Los hábitos alimenticios en el personal de Cadetes disminuyen los niveles de estrés propios de la vida militar, así como también evitar los cambios bruscos de humor cuando se digiere los alimentos de manera compulsiva, dando particular atención a aquellos alimentos que contienen un alto índice glicémicos (aumenta considerablemente los niveles de glucosa en la sangre). La investigación fue básica mediante la búsqueda de información de fuentes bibliográficas para ampliar el bagaje cultural de los investigadores, enfoque cuantitativo mediante la recolección de datos numéricos para su posterior análisis descriptivo e inferencial. Diseño no experimental de corte transversal porque en el estudio las variables se estudiaron sin alterarlas ni manipularlas y fue desarrollado en una sola unidad de tiempo, nivel descriptivo correlacional mediante una descripción detallada de los hechos de la realidad y se buscó la asociación entre las variables, como técnica para la recolección de información se usó la encuesta y como instrumento el cuestionario elaborado con los indicadores de las dimensiones, como población se consideró a los cadetes de Infantería compuesta por 324 cadetes de todos los años y una muestra representativa de 177 cadetes de Infantería. El resultado del coeficiente de correlación de Spearman Rho de 0.960 se interpreta que existe una correlación positiva muy alta entre ambas variables y con un valor del nivel de significancia de <0.01 siendo menor al establecido de <0.05 se acepta la hipótesis de investigación (H_i) y se rechaza la hipótesis nula (H_o).

Palabras clave: Rendimiento académico, habilidades cognitivas, capacidades académicas, competencias académicas.

ABSTRACT

The research work developed: developed: “Eating habits and their implication with the academic performance in Infantry cadets of Chorrillos Military School “CFB” , 2025 had as the central theme of study to determine the importance that eating habits have on the academic performance of Infantry cadets nutritional standards and provisions which are supervised by the administrative department in charge of health personnel with the aim of regulating the intake of proper nutrients for the development of daily activities which demand a certain intake of adequate calories and nutrients military, as well as avoiding sudden mood swings when digesting food compulsively, paying particular attention to those foods that contain a high glycemic index (considerably increases blood glucose levels). The research was basic through seeking information from bibliographic sources to broaden the cultural baggage of the researchers, quantitative approach through collection of numerical data for their subsequent descriptive and inferential analysis. Cross-sectional non-experimental design because in the study variables were studied without alteration or manipulation and was developed at a single time unit, correlational descriptive level through detailed description of reality facts and sought association between variables the indicators of the dimensions, as population was considered to the Infantry cadets composed of 324 cadets of all years and a representative sample of 177 Infantry cadets. The result of the Spearman Rho correlation coefficient of 0.960 is interpreted that there is a very high positive correlation between both variables and with a significance level value of <0.01 being less than the established value of <0.05 , the research hypothesis (H_i) is accepted and the null hypothesis (H_o) is rejected.

Key words: Academic performance, cognitive skills, abilities, competencies.

INTRODUCCION

El trabajo de investigación titulado: Hábitos alimenticios y su implicación en el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025, tiene como tema central dar a conocer la problemática existente en el rendimiento académico de los cadetes de Infantería, debido a una mala praxis en el consumo de alimentos. En la Escuela Militar existe demasiadas cafeterías, quioscos, así como personal de limpieza que realiza la venta de alimentos sin las condiciones básicas de control en las comidas; que son vendidas en determinados, ocasionando la ingesta de demasiados carbohidratos y alimentos glucémicos. Esta mala praxis origina que los cadetes presenten problemas de sobrepeso y aumento considerable del colesterol y triglicéridos afectando el organismo y decayendo el rendimiento académico al no prestar la atención debida a las clases por problemas de somnolencia que son originados por la demasiada ingesta de carbohidratos.

El derecho a un mejor nivel de vida de las personas, está incluida en la alimentación básica que deben tener los individuos durante el desarrollo de sus actividades las cuales se encuentra materializada en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, donde existe un compromiso a nivel mundial que las personas de bajos recursos puedan tener acceso a una comida sana y saludable. En este contexto, existe el compromiso ineludible de las instituciones del estado para actuar de manera inmediata en el aseguramiento de la alimentación con alto contenido nutricional y energético (Latham ,2002). El organismo, cuando no consume las cantidades necesarias de alimentos en las proporciones adecuadas, origina que se produzca un desbalance energético producto de la energía que es consumida en sus actividades diarias, es decir que no solamente hay que tener en consideración la ingesta de alimentos sino también el gasto calórico que se origina. Al no haber una proporción constante en este consumo y gasto ocasiona que los seres humanos no tengan las energías necesarias para la realización de sus actividades diarias ocasionados problemas de desnutrición, tuberculosis.

En nuestra Escuela Militar se produce una constante relacionada con los hábitos alimenticios, los cuales no son controlados de manera inmediata por el personal del departamento administrativo y de la jefatura del Batallón de Cadetes. Si bien es cierto que las exigencias diarias del personal militar por las múltiples actividades que realiza necesitan la ingesta de alimentos estos deben ser de acuerdo a lo programado por el departamento de nutrición de la Escuela, donde la alimentación debe ser equilibrada y balanceada. Un consumo que sea equilibrado y balanceado constituye una excelente nutrición, componente esencial de una buena salud. La nutrición constituye la ingesta de los alimentos de acuerdo con la demanda dietética que exige el organismo humano. Muy por el contrario, la mala alimentación, repercute

en el crecimiento físico de una persona, problemas de salud, decaimiento en el rendimiento académico por el inadecuado consumo de alimentos ricos en proteínas y nutrientes necesarios.

El trabajo desarrollado fue dividido en Capítulos y Sub Capítulos en consideración a la guía metodológica elaborada por el departamento de Investigación de la Escuela, la misma que consta:

En el Capítulo I se describe el Planteamiento del problema, conteniendo la descripción de la realidad problemática, delimitaciones de estudio, formulación del problema, problema general, específicos, objetivos generales y específicos, la justificación y limitación de investigación.

En el Capítulo II se ha investigado y elaborado el Marco teórico, conteniendo los antecedentes de la investigación tanto internacionales como nacionales, las bases de términos con sus dimensiones, el marco conceptual, el cuadro de operacionalización de las variables y la formulación de la hipótesis general y específicas.

En el Capítulo III se elaboró el Marco metodológico, conteniendo el enfoque, tipo, nivel de investigación, método, diseño de investigación, población y muestra, técnica e instrumento de recolección de información, técnica en el procesamiento de datos, validez y confiabilidad del instrumento, finalizando en aspectos ético,

En el Capítulo IV, se desarrolla los resultados de la investigación mediante el análisis de descriptivo con los objetivos y el análisis inferencial en consideración a las hipótesis de investigación.

El Capítulo V se formulan las discusiones de la investigación con los resultados obtenidos los cuales fueron confrontados a los antecedentes internacionales y nacionales de la investigación.

Los mismos que nos permiten determinar las conclusiones, recomendaciones, anexos y aspectos doctrinarios del trabajo investigativo

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción problemática

En el ámbito internacional, según (Ibarra et al, 2019, P.31) manifestaba que: “Un consumo alimentario rico en nutrientes y con aporte energético de acuerdo con las necesidades individuales, es asociada significativamente con un buen rendimiento académico. Una adecuada nutrición mantiene la integridad estructural y funcional del tejido nervioso, mejorando la capacidad cognitiva. “La OMS han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial en un 30% para 2025; también acordaron detener el aumento de la diabetes, la obesidad en adultos y adolescentes, también el sobrepeso infantil de aquí a 2025” (OMS, 2018).

En un mundo altamente dinámico y cambiante, con responsabilidades que desarrollar, los hábitos alimenticios son una buena costumbre que permite que la ingesta de las comidas produzca los beneficios que se esperan en las personas particularmente aquellos individuos que trabajan constantemente en forma ininterrumpida que necesitan las calorías y nutrientes adecuados. Esta sana costumbre alimentaria permite que las personas puedan llevar una vida sana, garantizando la ingesta necesaria que requiere el organismo humano para un adecuado funcionamiento. Dentro del ámbito militar, en la Escuela Naval de Cadetes de la Marina de Colombia, se busca la realización de actividades y estilos de vida que permitan una vida sana y saludable con mejores condiciones alimenticias, previniendo el inadecuado consumo de alcohol o tabaco (Barón, 2024). Estas manifestaciones de control en los hábitos alimenticios ponen de manifiesto el compromiso que tiene la dirección de la Escuela Naval para la conservación y preservación de la salud en el personal militar, teniendo en consideración que durante su formación militar las exigencias propias de la vida militar originan un consumo adecuado de calorías necesarias la misma que puede ser brindada por una comida rica en proteínas.

En el ámbito nacional, según lo manifestado en el (El Peruano, 2023), llevar un estilo de vida y hábitos saludables a veces podría parecer todo un reto. Existen algunas rutinas que son de fácil cumplimiento y empezar por estas prácticas serán de gran ayuda para mejorar nuestra salud en el año que empezamos. La incorporación y práctica de hábitos saludables mejoran la calidad de vida y previene la Obesidad, la Diabetes, las enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Las prácticas como realizar ejercicios, descansar y mantener una alimentación variada y equilibrada contribuyen al bienestar personal. Otro dato a tener en

consideración es lo manifestado por (RPP, 2012) donde describe que más del 40% de peruanos experimentan reflujo o acidez producido desde el estómago; debido a los malos hábitos alimenticios que causan irritación y daño severo al esófago lo cual explica hasta en 60% los casos de cáncer de esófago. La encuesta ENDES muestra que el 62 % de la población tiene exceso de peso (sobrepeso u obesidad), generando problemas de salud. Además, 95 % de las personas que padecen diabetes son consecuencia de malos hábitos del consumo de alimentos(MINSA, 20233). Los malos hábitos alimenticios no solo ocasionan un aumento de peso, obesidad, problemas en el sistema nervioso o envejecimiento prematuro, sino que también pueden incrementar los factores de riesgo para padecer cáncer de colon y recto, afectando gravemente nuestra salud (El Comercio, 2018).

En nuestra Escuela Militar, hay que tener en consideración que los hábitos alimenticios en el personal de Cadetes son los comportamientos que experimentan de manera casi inconsciente para que los cadetes consuman determinados alimentos en una respuesta clara a las influencias sociales y culturales propias de la vida militar. Esto se pone de manifiesto durante las horas de descanso donde instintivamente los cadetes se dirigen en forma involuntaria a los lugares donde se expenden todo tipo de alimentos sin el debido control sanitario de nutricionistas que puedan prevenir el consumo de alimentos, sin las condiciones sanitarias básicas, ni el alto consumo de glucémicos, carbohidratos, los mismos que afectan la salud y el organismo de los cadetes de Infantería. Bajo lo descrito en el párrafo anterior, el departamento administrativo y la jefatura de Batallón deben de realizar una verificación constante a los centros donde se expenden la venta inadecuada de alimentos con la finalidad de determinar el tipo, calidad y cantidad de alimentos que son expendidos a los cadetes que determinan su fortaleza, estado de salud y el rendimiento académico.

Dentro de las posibles causas que determina un nivel de rendimiento académico inadecuado en el personal de Cadetes de Infantería, los mismos que vienen ocasionando que demasiados cadetes salgan reprobados en sus cursos de especialización y formación podemos mencionar las siguientes:

- No se realiza un control adecuado de los alimentos que son vendidos en las cafeterías, quioscos o personal de limpieza a los cadetes de Infantería.
- No se programa el uso de las cafeterías de acuerdo a un rol específico a fin de que los cadetes de año inferior puedan hacer uso de ellas y evitar estar comprando artículos que no tiene ningún registro sanitario.

- El personal de nutricionistas de la Escuela Militar de Chorrillos no realiza una verificación constante de los alimentos que son comprados en las bodegas o centros comerciales a fin de determinar el estado de conservación y si contienen los nutrientes adecuados para el consumo del personal de cadetes.

- El departamento administrativo no realiza una verificación constante sobre el estado de conservación de los almacenes donde se guardan los alimentos particular atención a los alimentos perecibles con la finalidad de determinar si son aptos para el consumo humano.

Los investigadores, teniendo en consideración la importancia que tiene el profesional militar, como el desarrollo de la persona para el logro de los objetivos institucionales, donde se demanda un rendimiento biológico y psicofísico para el desarrollo de sus actividades diarias que va más allá del simple cumplimiento del deber, se necesita que los cadetes durante su formación y preparación profesional en la Escuela Militar tengan una alimentación balanceada que es la fuente principal del rendimiento académico y su progreso en la formación de jóvenes y futuros profesionales defensores de la nación.

1.2 Delimitación de la investigación

1.2.1 Delimitación Espacial

El trabajo de investigación fue desarrollado en las Instalaciones de la Escuela Militar de Chorrillos. Ubicado en la Avenida Escuela Militar s/n distrito de Chorrillos, provincia de Lima departamento de Lima.

1.2.2 Delimitación Temporal

El trabajo de investigación, fue desarrollado teniendo en consideración la calendarización emitida por el departamento de investigación de la Escuela Militar de Chorrillos a través de la guía metodológica, donde se estructura en Capítulos, Sub Capítulos y anexos que debe contener el trabajo en mención. Los investigadores desarrollaron el trabajo durante los meses de Marzo – Noviembre del AF-2025.

1.2.3. Delimitación Teórica.

La delimitación teórica está comprendida por todas las conceptualizaciones doctrinarias referidas a las variables en estudio; así como las dimensiones y demás definiciones que fueron tratadas en el trabajo de investigación.

Hábitos alimenticios: Constituyen reglas de comportamiento establecidas que guían nuestras elecciones alimentarias, proporcionando información sobre nuestros patrones de alimentación y las razones detrás de ellos (Munárriz, 2009).

Rendimiento académico: Según (Chadwick ,1979) explicó que el rendimiento estudiantil es un estado mental específico que un estudiante desarrolla durante el proceso de aprendizaje,

que le ayuda a alcanzar un cierto nivel de rendimiento y el rendimiento académico durante un trimestre o semestre se agrega a una calificación final

1.2.4 Delimitación temática

La investigación se enmarca en la línea de investigación "Educación para la Paz", enfocándose en la temática de "Cultura de Paz". Este ámbito teórico abarca el estudio de Hábitos alimenticios y su implicancia con el rendimiento académico en cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB" 2025,

1.3 Formulación del Problema

1.3.1 Problema general

PG: ¿De qué manera los buenos hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento académico en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", 2025?

1.3.2 Problemas específicos

PE1: ¿De qué manera los buenos hábitos alimenticios se relacionan con las habilidades cognitivas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", 2025?

PE2: ¿De qué manera los buenos hábitos alimenticios se relacionan con las capacidades académicas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", 2025?

PE3: ¿De qué manera los buenos hábitos alimenticios se relacionan con las competencias académicas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", 2025?

1.3.2 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo General

OG: Determinar si los buenos hábitos alimenticios tienen una relación con el rendimiento académico en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", 2025

1.4.2 Objetivos Específicos

OE1: Determinar la implicancia de los buenos hábitos alimenticios en las habilidades cognitivas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", 2025

OE2: Determinar la implicancia de los buenos hábitos alimenticios en las capacidades académicas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", 2025

OE3: Determinar la implicancia de los buenos hábitos alimenticios en la competencia académicas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", 2025.

1.2. Justificación e Importancia de la Investigación

La justificación práctica, el trabajo investigativo permitirá que la Escuela Militar proporcione a sus cadetes una alimentación de alta calidad, lo cual aseguraría un desempeño

académico adecuado para la formación de los futuros oficiales de nuestro Ejército. La inversión de la institución en la contratación de personal calificado para supervisar una alimentación adecuada, en línea con los valores nutricionales necesarios, satisfaciendo así las exigencias físicas e intelectuales diarias de esta respetada entidad, y gestionando la dieta de aquellos con sobrepeso al prohibir la ingesta de alimentos fuera de los horarios establecidos, sería de suma importancia y ventaja para los cadetes. Esto les permitiría alcanzar su peso ideal y mantener un rendimiento académico óptimo.

La justificación teórica, el trabajo de investigación permitirá ampliar y profundizar los conocimientos doctrinarios necesarios para que los futuros investigadores puedan profundizar en el desarrollo del tema. Estas nuevas defunciones teóricas amplíen el bagaje cultural permitiendo que puedan conocer la situación problemática al tener mayores variantes de estudio. La investigación proporciona nuevos aportes al conocimiento existente sobre los hábitos alimenticios, como una solución a la ingesta de comidas que son realizadas durante los recesos en las horas de clases y/o hora del cadete, cuyos resultados podrán sistematizarse en una propuesta para que pueda ser incorporado en las normatividades y disposiciones del departamento administrativo y la jefatura del Batallón de cadetes para efectuar los controles necesarios mejorando el rendimiento académico de los cadetes.

Justificación metodológica, la elaboración y aplicación del cuestionario a la muestra representativa para cada una de las dimensiones en estudio, mediante procedimientos científico y estadísticos, una vez que puedan ser demostrados su validez por los expertos y la confiabilidad por el alfa de Cronbach podrán ser utilizados en futuros trabajos de investigación, permitiendo la solución a situaciones problemáticas que puedan presentarse.

Importancia de la responsabilidad social, Este trabajo de investigación busca aportar soluciones a problemas sociales relacionados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos por la ONU:

En cuanto al ODS 2, Mantiene una gran importancia por el enfoque que busca reducir los malos hábitos alimenticios que causan mala nutrición, proponiendo ideas para mejorar la alimentación de los cadetes de infantería de la escuela militar de Chorrillos “CFB”.

Respecto a la ODS 4, Se busca promover una mejor educación, brindando herramientas y conocimientos que ayuden a las personas a mejorar su calidad de vida. A través de esta investigación, se pretende generar un impacto positivo en los cadetes de la escuela militar de

Chorrillos “CFB”, promoviendo una vida más saludable y una educación optima generando excelencia en la calidad de cadetes con una buena preparación para convertirse en futuros oficiales del ejército del Perú.

1.3. Limitaciones de la investigación

Las limitaciones que fueron encontradas por los investigadores durante el desarrollo del trabajo de investigación fueron las siguientes:

- Limitaciones en las horas de estudio voluntario durante las horas nocturnas, limitando el avance del trabajo de investigación.
- La dirección de la Escuela militar no otorga salidas extraordinarias a los investigadores para realizar la búsqueda de información.
- Las actividades administrativas propia e la Escuela militar limita las horas de clases. En reiteradas ocasiones están se ven interrumpidas y las clases no se recuperan en su totalidad
- La Escuela Militar tiene limitaciones para disponer de una biblioteca adecuada para la búsqueda de información que facilite el avance del trabajo de investigación.
- Limitaciones con la disponibilidad de internet adecuado para la búsqueda de información, los que existen son demasiados lentos y/o en algunas oportunidades de caen dificultando el avance del trabajo investigativo.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 Antecedentes de la Investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Forero et. al (2023) en su artículo de revisión titulado: *Relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico de niños y adolescentes en América Latina* Universidad Sur Colombiana, tuvo como objetivo de estudio determinar que la alimentación constituye un factor fundamental para un adecuado desarrollo físico y cognitivo de los niños y adolescentes en etapa escolar, para lo cual en el presente artículo analizan en forma sistemática la relación existente entre los hábitos alimenticios y el rendimiento de los estudiantes de América latina con la finalidad de poder generar una conciencia a nivel mundial de la buena alimentación la misma que influye directamente en el nivel académico alcanzado por los jóvenes. Los investigadores realizaron una revisión minuciosa de los artículos publicados durante los últimos 6 años en revistas indexadas, con datos altamente confiables, donde pudo evidenciarse que las dietas equilibradas que son consumidas por los jóvenes en etapa escolar, rica en proteínas y nutrientes adecuados mejora la capacidad de atención, memoria y concentración elevando su rendimiento académico. Caso contrario, el consumo inadecuado de alimentos con altos niveles de carbohidratos, ocasiona problemas de salud como la obesidad mórbida, colesterol, triglicéridos, diabetes y en algunos casos desnutrición ocasionando un bajo nivel académico de los estudiantes en los centros educativos

Para concluir, los investigadores manifiestan que la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico es un tema preocupante y de gran interés particularmente con mayor atención en los países de América Latina, porque una alimentación saludable origina un alto nivel de rendimiento académico en los niños y adolescentes. Sin embargo, se necesitan más estudios debidamente estructurados y diseñados para que pueda entenderse, comprenderse y poner en ejecución medidas eficaces para mejorar la alimentación y por consiguiente redundara en un mayor nivel académico de la población.

Parra et. al (2021) en su artículo científico titulado: *Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá*. Revista de investigación Scielo, tuvo como objetivo de estudio determinar la relación que existe entre las variables en estudio de los estudiantes de las universidades tanto públicas como las privadas de la zona de Chapinero, Bogotá. Cabe mencionar que durante los últimos años se ha venido tomando en consideración que los estudiantes no respetan los hábitos alimenticios para la ingesta de los alimentos las cuales

tradicionalmente son tres comidas al día; sin embargo, los estudiantes comen hasta más de tres veces al día, notándose problemas de sobre peso en mucho de ellos, ocasionando que el rendimiento académico decaiga. La investigación realizada fue básica porque los investigadores solamente buscaron información de fuentes bibliográficas para profundizar en el tema en mención, diseño no experimental porque solamente se realizó un estudio y las variables no fueron alteradas ni manipuladas. La técnica para la recolección de los datos fue la encuesta y como instrumento el cuestionario elaborado por un grupo de investigadores GRIINSAN pertenecientes a la Facultad de Nutrición y Dietética de la Universidad del Atlántico con una muestra conformada por 68 estudiantes de las universidades privadas y 53 estudiantes de las universidades públicas; los resultados que se obtuvieron fueron contrastados en los registros de desempeño de cada estudiante.

Como conclusión, los investigadores determinaron que los estudiantes con un nivel de desempeño superior manifiestan tener hábitos alimenticios más sanos, evidenciando un mayor consumo de verduras, frutas durante la media tarde.

Santa Cruz & Vera (2020) en su trabajo de investigación para optar el grado académico de licenciado en Enfermería titulado: *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de quinto y sexto de básica de la Escuela "YAGUACHI" del recinto poco a poco , Cantón Juján, Provincia del Guayas periodo octubre 2019-marzo 2020*. Universidad Técnica de Babahoyo. Facultad de Ciencias de la Salud, tuvo como objetivo de estudio determinar los efectos en el estudio de los hábitos alimentarios en el rendimiento académico de estudiantes de 5to y 6to grado del colegio "Yaguachi" del estado de Guayas. El estudio tuvo un diseño correlacional y se trabajó con una muestra de 150 estudiantes y 114 estudiantes. Se proporcionó un cuestionario cerrado y una guía. Como resultado de la observación se encontraron hábitos alimentarios correctos debido al alto consumo de alimentos procesados, comidas rápidas, jugos artificiales, etc., que son alimentos relacionados con el desarrollo físico y el rendimiento diario. Se realizó un estudio sobre el efecto del índice de masa corporal (IMC) y los hábitos alimentarios en el rendimiento académico de estudiantes de quinto grado de la escuela "María Guadalupe Castorena de Belaunzaran" de Zacatecas, México (18). Determinar si existe relación entre tu alimentación, IMC y tu rendimiento académico. La investigación ha sido mixta. Se trabajó con un total de 29 estudiantes, 3 mujeres (37,5%) y 5 hombres (62,5%). Se utilizó la herramienta de frecuencia alimentaria.

Como conclusión, los investigadores determinaron que el 87,5% no tenía buenos hábitos alimentarios. Y según el IMC, el 12,5% son delgados, el 25% tienen sobrepeso, el 12,5% son obesos y el 50% se encuentran en la categoría normal. En cuanto al rendimiento

académico no muestra falta de rendimiento académico. Los estudios demuestran que no existe una correlación significativa entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico.

Olmedo et. al (2019) en su trabajo de investigación titulado: *Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería*. Revista de Salud Vive, tuvo como objetivo determinar de qué manera los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería, .La investigación fue básica mediante la búsqueda de información relevante que facilite una mejor comprensión al investigador, enfoque cuantitativo mediante la recopilación de datos numéricos de la muestra de la población, diseño no experimental de corte transversal porque la investigación fue realizada en una sola unidad de tiempo y no se alteraron las variables en estudio, nivel descriptivo correlacional realizándose una descripción específica de los hechos y se buscó la asociación entre las variables en estudio, como técnica de recolección de información se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario, con una población de estudio de 108 alumnos de la carrera de enfermería. Después de los análisis realizados se obtuvo los siguientes resultados: El 31,5% de los estudiantes manifestaron que siempre desayunan, el 37% pocas veces toma desayuno, el 17% raras veces consume desayuno y el 13% nunca desayunan; el 2.8% solamente come una vez al día, el 49,1% consume solamente durante el día dos comidas, el 43,5% consume tres comidas y en un 4,6% manifestaron que consumen más de tres comidas al día.

Para concluir, el investigador determina que los estudiantes de la carrera de enfermería suelen consumir en forma rutinaria alimentos hipercalóricos y con escasos niveles de nutrientes.

Sosa (2019) en su tesis de doctorado titulado: *Hábitos alimenticios y sus efectos en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería CESGAC*. Universidad De Sinaloa. Facultad de Medicina, tuvo por objetivo determinar en qué manera influyen los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería de la institución mencionada. Para ello se utilizó un método basado en un enfoque cualitativo y descriptivo, la investigación fue básica solamente el investigador recopiló fuentes bibliográficas para ampliar su bagaje cultura, nivel descriptivo correlacional realizándose una descripción detallada y buscándose la correlación entre las variables en estudio, diseño no experimental de corte transversal porque durante la investigación las variables no fueron alteradas ni manipuladas y la investigación fue realizada en una sola unidad de tiempo, se utilizó una muestra de 20 estudiantes, a quienes se les aplicó un cuestionario alimentario y entrevistas semiestructuradas.

Como conclusión, el investigador manifiesta que los estudios han demostrado que los hábitos alimentarios pueden afectar el rendimiento académico, y también se ha descubierto

que otros factores, como los hábitos de estudio y la motivación de los estudiantes, afectan el rendimiento académico

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Valle (2024) en su trabajo de tesis para optar el grado académico de Maestro en Ciencias de la Salud con mención en Salud Familiar y Comunitaria titulado: *Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes universitarios de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024*. Universidad Nacional de Tumbes tuvo como objetivo de estudio determinar si los hábitos alimenticios influyen en el estado nutricional de los estudiantes de la escuela de nutrición. Se desarrolló un enfoque cuantitativo mediante la recolección de datos numéricos, diseño no experimental de corte transversal porque las variables se estudiaron tal y como está y el estudio fue desarrollado en una sola unidad de tiempo, nivel descriptivo correlacional porque el investigador realizó una descripción detallada y específica de los hechos y se buscó la asociación entre las variables en estudio, con una población de 120 alumnos, con una muestra de 90 alumnos, a quienes se les aplicó un cuestionario con preguntas claras, precisas y concretas aplicándose los criterios de inclusión y exclusión. Realizado el análisis se obtuvieron los siguientes resultados: Un nivel adecuado de hábitos de los alumnos del 88.9% con un nivel inadecuado del 11.1%; con un factor biológico adecuado del 84% e inadecuado del 15.6%; el factor económico tuvo un nivel adecuado del 70% e inadecuado del 30%; el factor social con un nivel adecuado del 74% e inadecuado del 25.6%; factor psicológico un nivel adecuado del 58.9% e inadecuado del 41.1%.

Como conclusión, el investigador determinó que existe una correlación positiva alta y un nivel de significancia entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional.

Guevara (2022) en su trabajo de investigación titulado: *Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes universitarios de Enfermería, Chachapoyas – 2022*. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, tuvo como objetivo de estudio determinar de qué manera los hábitos alimenticios influyen en el estado nutricional de los alumnos de enfermería de Chachapoyas, con un enfoque cuantitativo mediante la recolección de datos numéricos de la muestra representativa para su posterior análisis, descriptivo mediante la descripción detallada de los hechos de la situación problemática a través de las variables en estudio y correlacional porque se buscó la asociación entre las variables, diseño no experimental de corte transversal porque las variables en estudio no fueron alteradas y la investigación se realizó en una sola unidad de tiempo, como técnica de recopilación de datos se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario con preguntas claras y precisas, con una población conformada por 138 alumnos cuyas edades fluctúan entre los 17 y 29 años. Realizados los análisis

correspondientes se pudo obtener los siguientes resultados: En un 31% de estudiantes evidenciaron malos hábitos alimenticios, el 51% de los estudiantes presentan hábitos alimenticios regulares y el 18% presentan generalmente buenos hábitos alimenticios. El 61,7% de los estudiantes presenta un IMC normal, el 26,8% de los estudiantes padece de sobrepeso, el 7,2% presenta niveles de delgadez I, el 3,6% de los alumnos presenta nivel de obesidad I y 0,7% presenta obesidad II.

Para concluir, el investigador manifestó que existe una relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional además existe un nivel de significancia.

Briones & Flores (2021) en su trabajo de tesis para optar el título profesional de administrador titulado: *Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de 4to y 5to grado de primaria de la IEP José María Escrivá de Balaguer*. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, tuvieron como objetivo de descubrir la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes de 4to y 5to grado del I.E.P. José María Escrivá de Balaguer en Cajamarca 1° y 2° semestre 2020. Por conveniencia, la muestra estuvo conformada por 44 compañeros de 4° y 5° grado del I.E.P. José María Escrivá de Balaguer. La investigación fue básica, enfoque cuantitativo mediante la recolección de datos numéricos para su posterior análisis descriptivo y inferencial, diseño no experimental de corte transversal porque en la investigación las variables no fueron alteradas ni manipuladas y la investigación se realizó en una sola unidad de tiempo, alcance descriptivo correlacional se realizó una descripción detallada de la realidad circundante y se buscó la asociación entre las variables, los métodos de investigación son descriptivos y correlacionales.

Como conclusión, los investigadores determinaron que 28 estudiantes son buenos para comer, 8 de ellos tienen un buen rendimiento académico (promedio AD), 18 estudiantes tienen un rendimiento académico alto (A) y solo 2 estudiantes aún asisten, depende de ti (. B). El coeficiente de correlación es 0,539 y la confiabilidad es del 95%.

Castañeda (2021) en su trabajo de investigación que lleva por título "*Hábitos alimentarios de escolares según escalas de calificación por áreas básicas en una institución educativa pública*", Surco – Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, tuvo por objetivo comparar los hábitos de alimentación de escolares según sus calificaciones en áreas básicas en una institución educativa pública. Para lograrlo, el método utilizó un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo, transversal y no experimental, investigación básica porque solamente se recopiló información de fuentes bibliográficas para ampliar los conocimientos del investigador, nivel descriptivo correlacional porque se realizó una descripción detallada de los hechos. La muestra estuvo compuesta por 144 estudiantes de 4to y 5to grado, de 9 a 10 años, a

quienes se les realizó preguntas sobre sus hábitos alimentarios. El estudio encontró que la mitad de los estudiantes tenían hábitos alimentarios saludables y la otra mitad tenían hábitos alimentarios no saludables. Cuando se compararon estos hábitos con la escala de calificación, se encontró una correlación significativa entre las dos variables.

Para concluir, los investigadores manifiestan que los estudiantes que proporcionaron indicaciones adecuadas en las áreas originales demostraron mejores hábitos alimentarios que aquellos que proporcionaron indicaciones inadecuadas.

Ramos & Solis (2020) en su tesis de grado titulado: *Hábitos alimenticios y rendimiento escolar en alumnos de la Institución Educativa N° 21575 Huayto, Pativilca 2019*. Universidad Nacional de Barranca, tuvo como objetivo principal la determinación de la relación existente entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en los alumnos de la institución mencionada. Para lograr estos objetivos, se presenta un método básico y un enfoque cuantitativo, el diseño relacional. La investigación fue básica mediante el acopio de información de fuentes bibliográficas, enfoque cuantitativo mediante la recolección de datos numéricos, alcance descriptivo correlacional mediante una descripción detallada de los hechos y se buscó la asociación entre las variables en estudio, diseño no experimental de corte transversal porque durante el desarrollo de la investigación las variables no se alteraron ni manipularon y fue realizada en una sola unidad de tiempo, la muestra estuvo compuesta por 55 estudiantes de cuarto, quinto y sexto grado. Los datos se recopilaron mediante encuestas utilizando instrumentos de encuesta y estos datos se procesaron con la ayuda de herramientas estadísticas como SPSS. Como conclusión, los investigadores manifestaron que existe una relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar, lo que es señal de que afecta el rendimiento escolar.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Hábitos alimenticios

Definición

Los hábitos alimentarios son rutinas en nuestra manera de comer, reflejando preferencias por ciertos alimentos y exclusión de otros. Estos hábitos implican habilidades de decisión que organizan nuestra conducta alimentaria diaria, determinando qué y cómo consumimos alimentos. Constituyen reglas de comportamiento establecidas que guían nuestras elecciones alimentarias, proporcionando información sobre nuestros patrones de alimentación y las razones detrás de ellos (Munárriz, 2009).

Todos los individuos necesitan comer para poder sobrevivir, hoy en día la ingesta de los alimentos que se realizan diariamente no solo obedece al hambre que tienen las personas

sino también que la comida forma parte de los sentimientos, costumbres que tiene las personas con sus familiares o amigos, sentido de pertinencia, autorrealización, donde se busca el aprecio hacia otros individuos para la consecución de algún fin, Por ejemplo, cuando recibimos algún bocado por algún familiar cuando realizamos una visita no tenemos hambre sin embargo por un cumplido procedemos a comer y en algunas costumbres los hábitos alimenticios forman parte de algún ritual o determinada clase social. Entonces una ingesta de alimentos puede definirse como el consumo de dos o más alimentos que se realiza en un entorno social que es ingerido a una hora determinada,

Teoría de Hábitos alimenticios

La calidad nutricional se define por la dieta que una persona sigue, la cual es una actividad esencial y fundamental para el desarrollo humano. Por ende, Es importante considerar los nutrientes que consume a través de los alimentos. Además, la nutrición, como parte esencial de la calidad nutricional, se puede ver como el entrenamiento invisible para aquellos que experimentan desgaste físico (OMS, 2023).

Hábitos alimenticios y variedad de la dieta

La nutrición, un proceso biológico que implica la ingestión, absorción y utilización de nutrientes, desempeña un papel crucial en la calidad de vida. La calidad nutricional, determinada por los alimentos consumidos, es un elemento crucial para mantener un peso saludable y favorecer el rendimiento físico (Lázaro & Domínguez, 2020).

La frecuencia de las comidas y los hábitos alimenticios son aspectos fundamentales para obtener los nutrientes necesarios, como proteínas, carbohidratos, minerales, grasas y vitaminas (OMS, 2023).

Dimensiones

Según Chiroque & Flores (2020) en su trabajo de investigación definió a los hábitos alimenticios como las costumbres rutinarias del personal para la ingesta de los alimentos, donde todos los seres humanos necesitan comer para poder subsistir la cual no solamente está condicionada al hambre sino también a diversas manifestaciones humanas, donde la comida forma parte del aprecio que sienten las personas hacia sus familiares, costumbres típicas, sentido de pertinencia. Los investigadores para una mejor conceptualización tomaron en consideración las siguientes dimensiones, las mismas que fueron tratadas por el autor de referencia: Buenos hábitos alimenticios, trastornos alimenticios y nuevas tendencias en los hábitos alimenticios.

2.2.1.1 Buenos hábitos alimenticios

Los buenos hábitos alimenticios se determinan por una dieta saludable que ayuda a prevenir la desnutrición o malnutrición y nos protege de ciertas enfermedades que no se

transmiten de un ser humano a otro como la diabetes y las cardiopatías. Los especialistas concuerdan en que la combinación de buenos hábitos alimenticios y actividad física regular contribuyen con una mejor condición metabólica y un organismo más saludable y fuerte (Chiroque & Flores, 2020) Asimismo, los malos hábitos alimenticios conforman un factor de riesgo para la salud.

Según la revista científica *The Lancet*(2019), los malos hábitos alimenticios que adquieren las personas vienen ocasionando la muerte de aproximadamente 11 millones de seres humanos alrededor del mundo. Los alimentos procesados en masa por las grandes corporaciones cuando al estilo de vida de determinados individuos influyen negativamente en los malos hábitos alimentarios razón por la cual es necesario que los individuos conozcan que compone una dieta equilibrada la misma que debe ser ingerida en las programaciones diarias que realiza cada persona de acuerdo a sus costumbres rutinarias.

Dependiendo del estilo de vida, las características que tiene cada individuo y el contexto cultural donde se desarrolla se podría determinar cuál sería la composición de una dieta equilibrada rica en nutrientes adecuados para el desarrollo de sus actividades, sin embargo hay que tener en consideración determinados hábitos que componen los principios básicos de una buena alimentación. Una dieta se dice que esta equilibrada cuando existe un balance entre los diferentes tipos de alimentos que son ingeridos por las personas. El excesivo consumo de verduras podría resultar perjudicial si es ingerido en cantidades excesivas sin tener en consideración los diferentes tipos de alimentos que pueden ser ingeridos como los cereales, carnes que aportan al organismo los nutrientes adecuados que no son aportados por las verduras, razón por la cual se dice que la dieta debe ser equilibrada (Chiroque & Flores, 2020)

2.2.1.2 Trastornos alimenticios

Los trastornos o llamados desórdenes alimenticios son las conductas no saludables que experimentan los individuos con relación a la comida que ingieren en sus actividades rutinarias que pueden ocasionar a largo plazo deterioro en la salud y llegar tener enfermedades propias de la mala alimentación. Este tipo de malos hábitos o trastornos se produce en mujeres entre los 13 y 17 años, aunque los hombres pueden padecer de desórdenes o trastornos alimenticios (Brownell & Walsh, 2017).

Según Hoek (2016), existen diversos trastornos alimenticios que ocasionan daño en el organismo de los seres humanos, ocasionando enfermedades graves que pueden llevarlos hasta la muerte como consecuencia de la mala praxis alimenticia. Estos trastornos pueden ser: la anorexia, la bulimia. Estos trastornos son detectados por el personal médico especialista por presentar diversos signos característicos como la pérdida de peso en forma intempestiva,

ingesta en forma desenfrenada de comida, el aislamiento voluntario de los individuos, cambios repentinos de humor volviéndose incluso agresivos, originadas por la pérdida de la salud mental.

Anorexia : La anorexia es una condición o trastorno mental donde el individuo comienza a tener una obsesión con la pérdida de peso lo más bajo posibles, disminuyendo en forma considerable la ingesta de los alimentos en las cantidades necesarias para la supervivencia de las personas. También está relacionado a las exigencias físicas para bajar de peso, ocasionando que el organismo humano pueda deteriorarse porque literalmente hay una exigencia en demasía al cuerpo y una abstención de ingerir alimentos, es decir literalmente el individuo comienza a morir de hambre (Brownell & Walsh, 2017). Las personas que presentan problemas de anorexia generalmente las mujeres comienzan a evitar las comidas es decir se saltean en el consumo de estas evitando a ingerir los alimentos que creen engordan, comienzan a tener una imagen deformada de su cuerpo y creen que tienen un peso excesivo cuando en realidad están por debajo de su peso ideal de acuerdo a edad, talla y contextura física. Algunos individuos para poder bajar de peso comienzan a usar laxantes, diuréticos y medicamento para poder reducir el hambre (Brownell & Walsh, 2017).

2..2.1.3 Nuevas tendencias en los hábitos alimenticios

La interacción que existe entre modelos y fuerzas de cambio que son producidas para la conservación de los hábitos alimenticios permite que se pueda desarrollar pensamientos, ideas reflexiones respecto al futuro (Celi & Rudkin, 2016).

Dentro de este contexto se presentan las tendencias que existen respecto a la evolución de los hábitos alimenticios:

Cuidar la Salud: Las industrias alimenticias tiene una preocupación constante por la salud del individuo , la misma que no es de una tendencia moderna si no viene desde años atrás, que es la conservación y preservación de la salud en los seres humanos. A lo largo del transcurrir de los años, independientemente de la posición económica o social de los individuos, siempre han prestado demasiada atención al consumo de los alimentos y las propiedades curativas que tienen por ejemplo en el consumo de plantas medicinales que son utilizadas en la cocina de los alimentos (Celi & Rudkin, 2016).

El interés de las grandes corporaciones alimenticias por la promoción y conservación de la salud en los seres humanos viene obteniendo amplio campo de acción a nivel científico institucional donde se viene realizando experimentos relacionados a la conservación de la salud mediante la elaboración de medicamentos para brindar una mayor esperanza de vida en las personas acciones que vienen impulsando los gobiernos, investigadores y profesionales de las

industrias alimentarias para poder encontrar nuevas formas de poder gestionar acciones eficientes relacionados a los cambios vinculados a la población.

Tecnología: En la antigüedad fueron creados las tecnologías de la producción de alimentos; a fin de obtener los productos necesarios que dispongan de las materias primas en la producción agrícola, vegetal y animal. Estas tecnologías fueron perfeccionándose con el tiempo y desarrollando sus procesos para encontrar los mecanismos necesarios de una producción de calidad con las certificaciones correspondientes, mejorando la vida útil, la conservación y preservación, razón por la cual los conocimientos tradicionales fueron complementándose con los actuales (Deloitte, 2019).

Natural : En contraposición a la demanda de alientos y a la indiscriminada fabricación de productos químicos que atentan contra la salud y el organismo de las personas, se ha optado por el consumo de productos naturales. La población en general ve en los productos naturales una salida frente a la gran cantidad de productos farmacéuticos que tienen alguna dudosa procedencia o que pueden originar en un largo plazo problema en la salud de las personas

Pueden poder identificarse una diversidad de conjeturas e ideas sobre una alimentación natural, para los individuos que pueden llegar a tomar medidas extremas podemos decir que la naturalidad conlleva a la ingesta de productos que tienen que ver con la naturalidad, donde se exige que se limite la participación del ser humano en la siembra y cosecha con productos químicos dejando solamente que la naturaleza garantice el avance del proceso de cultivo. Para otras personas el concepto de naturalidad esta referido a la elección voluntaria de los alimentos orgánicos, que son producidos mediante la agricultura orgánica donde es aprovechado la fertilidad que ofrece los suelos y donde las intervenciones externas está limitada (Liberato et al., 2020).

.2.2.2 Rendimiento Académico

Definición

De acuerdo a Castejón (2014), las obras de conocimiento se producen mediante el aprendizaje. El aprendizaje es un proceso, es decir, una estructura mental que no se puede observar ni medir directamente, la definición operativa y medición de los resultados del aprendizaje mental se llama aprendizaje. El rendimiento escolar (capacidad cognitiva) está relacionado con el nivel de desarrollo y el nivel de conocimientos (capacidad académica), actitudes y habilidades de gestión adquiridos (competencias) en el ámbito escolar. Esto no sólo está influenciado por las estrategias culturales y los métodos de enseñanza utilizados por los profesores, sino también por los tipos de alimentos que se sirven en el hogar y en el entorno escolar.

En nuestra Escuela Militar el rendimiento académico de los Cadetes se encuentra normado por las disposiciones emanadas de la Dirección de la Escuela Militar donde los cadetes deben ser constantemente evaluados de acuerdo las capacidades y potencialidades en estándares definidos por el departamento de evaluación y estadística.

Teoría sobre rendimiento académico

Según Chadwick (1979) explicó que el rendimiento estudiantil es un estado mental específico que un estudiante desarrolla durante el proceso de aprendizaje, que le ayuda a alcanzar un cierto nivel de rendimiento académico durante un trimestre o semestre se agrega a una calificación final, es una medida utilizada principalmente para evaluar el nivel alcanzado.

Teoría del aprendizaje y la motivación

En la teoría de Woolfolk (2010) afirma que un propósito que siempre se encuentra en todas las teorías de aprendizaje es que casi todos los cambios en el desarrollo cognitivo, además del desarrollo emocional y social, los conocimientos, habilidades sociales y motivación son por consecuencia del aprendizaje. Así los niños aprenden el lenguaje, cómo resolver problemas y asimilar las ideas de los demás, cómo aprender matemáticas, kárate y cómo afrontar sus miedos. Además, manifiesta que la motivación, es un proceso dinámico, más que un estado estático, utilizada en el proceso de aprendizaje, indica el deseo de aprender, el deseo de aprender y el interés por aprender temas en el aula (Soriano,2001).

Esta teoría del aprendizaje necesita disponer de los tiempos adecuados para el desarrollo de los procesos de enseñanza aprendizaje en los niveles educativos respectivo, donde la gestión del tiempo es importante porque consiste en establecer objetivos adecuados, establecer herramientas de gestión del tiempo, considerar el tiempo disponible y justificar el uso del tiempo. En otras palabras, controlar el uso del tiempo personal.

Todo rendimiento académico para un adecuado control y supervisión de los objetivos necesita de los promedios académicos, las misma que refleja las características duraderas de un individuo porque es el resultado de cinco años de educación en una habilidad específica, no una prueba única. De igual forma, los resultados medidos por el promedio académico están directamente relacionados con las áreas laborales del individuo, por lo que se puede asumir que tienen un efecto directo en los resultados laborales de la asignatura. (Adarve, 2011).

Dimensiones:

Según Posligua et. al (2017) manifestaba que las habilidades cognitivas influyen en la calidad del rendimiento académico de los estudiantes durante su formación académica para un mejor desarrollo de sus actividades de aprendizaje. Así mismo según (Huayna, 2020) en su

trabajo de investigación sobre la autoestima y el rendimiento académico de los Cadetes de 1er año de la Escuela Militar de Chorrillos 2029, manifestó que las capacidades y competencias de los cadetes son pilares fundamentales para evaluar el rendimiento académico durante su formación profesional.

2.2.2.1 Habilidades cognitivas

Las primeras discusiones sobre habilidades cognitivas aparecieron en el mundo anglosajón en la década de 1950, las cuales fueron reconocidas como actividades cognitivas que requieren el uso de conceptos y procesos apropiados. Según Zurita (2020), las habilidades cognitivas son un conjunto de actividades mentales que crean conocimiento a través de experiencias y conectan la información recibida para comprender nuevos aprendizajes. El desarrollo de habilidades cognitivas mejora la interacción con el contexto. Esta habilidad permite a los estudiantes cambiar de grado para aprender una variedad de habilidades y conocimientos.

En los últimos años, las investigaciones económicas y psicológicas han demostrado que las habilidades no cognitivas son los determinantes más importantes de la productividad. El término analfabetismo fue popularizado por el economista James Heckman, ganador del Premio Nobel. Dijo que además de los conocimientos académicos y las habilidades técnicas, existen otras incógnitas, como la motivación. Según López (2020), conocer habilidades no cognitivas "es una combinación de atributos, personalidad, habilidades sociales, actitudes y habilidades y recursos personales que no están relacionados con las habilidades mentales

2.2.2.2 Capacidades académicas

Según Gómez(2019) las capacidades en los individuos esta conceptualizada como las circunstancias y condiciones mediante las cuales los docentes deciden evaluar el desempeño de un alumno durante el ejercicio de sus funciones, en el desarrollo de alguna asignatura, donde la pedagogía cumple un rol elemental para poder realizar la medición de las cualidades y aptitudes que faciliten el desarrollo profesional del estudiante.

Normalmente cuando empleamos la palabra capacidad nos encontramos con un sin número de definiciones teóricas, pero con distintas o casi similares significados dentro de una amplia variedad de contextos. Estos distintos significados tienen que estar relacionados con la posibilidad que tienen los individuos para la realización de algún trabajo o tarea específica, para servir a alguien en especial o para poder resistirse a algún fenómeno que pueda ocurrir. Todo depende del ámbito que se haga la referencia en la definición. Esta capacidad puede ser adquirida durante su etapa de formación académica en los diferentes centros de educación, donde van adquiriendo los conocimientos necesarios para el desarrollo de las actividades a o

tareas en particular. Esta palabra etimológicamente deviene del latín: *capacitatis* y *capax*, derivadas del verbo *capere*, que puede ser interpretado como la acción de “tomar” o “recoger”. Alguna cosa u objeto en particular. Entonces partiendo de esta definición la palabra capacidad está relacionada con la acción albergar algo en su interior.

2.2.2.3. Competencias académicas

Según Fernández et al. (2017) manifestaba que las competencias están relacionadas con las habilidades, conocimientos y las capacidades que tienen los seres humanos para poder cumplir eficientemente con las actividades o tareas específicas, que debe de cumplir los colaboradores o personas en general en su centro laboral u organización determinada. Este término también es muy usado cuando los individuos, grupos de personas u organizaciones se enfrentan a otras para lograr tener una mayor presencia en el mercado laboral, donde tratan de superar al adversario mediante las capacidades competitivas que la hacen ser diferentes obteniendo una mayor sostenibilidad y presencia. También puede referirse al ámbito deportivo donde dos equipos se enfrentan con la finalidad de llegar a la meta antes que el otro equipo lo haga.

En el ámbito del proceso de aprendizaje, la competencia está definida como la sumatoria de las habilidades, conocimientos y actitudes que tienen los estudiantes que desarrollan durante el entorno académico. Es mediante a través de las competencias que los individuos desarrollan sus actividades o tareas específicas y participan en la resolución de conflictos. Mediante las competencias educacionales se busca que los estudiantes desarrollen competencias sociales, lingüísticas, comunicacionales que le permitan poder desarrollarse eficientemente en la sociedad donde habita. Las competencias deben ser sanas es decir una competencia leal donde se ponga de manifiesto los conocimientos que fueron adquiridos durante la etapa de formación profesional.

En nuestra alma mater, la competencia se pone de manifiesto durante la etapa de formación básica de los cadetes aspirantes y de primer año. Donde producto de su esfuerzo deben escoger arma y/o servicio la que es realizada de acuerdo al cuadro de méritos. Este cuadro de méritos es producto del esfuerzo de cada uno de los cadetes donde las competencias puestas de manifiesto obtienen una recompensa al obtener pertenecer a un arma o servicio. También la competencia esta puesta de acuerdo al cuadro de mérito general cuando postulan al grado inmediato superior donde prevalecen los quintos alcanzados durante los cursos de especialización, así como los cursos extra castrenses realizados en instituciones superiores de nivel académico.

2.3 Marco Conceptual

Consumo de Alimentos: Esta referido a los patrones rutinarios que tienen los seres humanos para el consumo alimentario, que debe ser ingeridos de acuerdo a la voluntad de cada persona. Estos patrones están referidos al desayuno, comida y cena, además de otros alimentos que puedan ser excluidos de acuerdo a su régimen alimenticio (Álvarez & Álvarez, 2009).

Competencia: Esta definido como la capacidad que tienen los individuos para enfrentarse a otros con la finalidad de lograr los objetivos propuestos. Puede referirse a las capacidades de los individuos para el desarrollo de sus potencialidades (Duarte, 2008)

Desempeño físico y cognitivo en entornos de alta exigencia: Lieberman et al. (2020) manifestaba que en entornos de alta competencia física se produce una deshidratación, carga física y subalimentación con decrementos severos en las funciones cognitivas de los individuos como la memoria , razonamientos lógicos y estados de ánimo. Este decaimiento en la parte cognitiva del individuo se produce como consecuencia de una carga excesiva en el desempeño físico. Para los cadetes, las marchas de vivac y/o ejercicios en los campos de instrucción ocasionan un estrés post traumático en el rendimiento académico del cadete.

Destrezas: Es la habilidad o arte que tienen los individuos para poder desarrollar alguna actividad o tarea específica. Esta habilidad significa que los individuos hagan las cosas correctamente con la utilización de los recursos estrictamente necesarios (Ucha, 2010)

Disciplina: Es el cumplimiento a las normas y disposiciones emitidas por alguna autoridad, entidad o institución, que debe ser cumplida por todos los miembros de la organización. Es decir, la observancia a las leyes en forma voluntaria, implicando la total subordinación en el cumplimiento de sus funciones. (Jave, 2004)

Estado Cognitivo y Estado Nutricional: El Estado Cognitivo esta conceptualizado a la funcionalidad de los procesos mentales que tienen los individuos como la memoria, la velocidad el procesamiento de la información y la función ejecutiva(donde se incluye el proceso de toma de decisiones y la planificación adecuada). El estado nutricional se refiere a la condición que tienen los organismos como consecuencia de la ingesta de alimentos y las demandas metabólicas que desarrollo el individuo(Torres & Nowson, 2020).

Integridad: Es la capacidad moral y ética que tienen los individuos para desempeñarse eficientemente en la sociedad. La integridad implica hacer las cosas correctamente de acuerdo a normas y disposiciones vigentes no atentando contra el honor y decoro de las personas. (Ucha, 2010)

Formación: Esta referido al conjunto de individuos que se encuentran formando para el desarrollo de alguna actividad o tarea específica. En el ámbito deportivo la formación se

refiere a los equipos que se encuentran debidamente formados para el inicio de alguna actividad deportiva, donde cada jugador ocupa un lugar específico de acuerdo a la función a realizar. (Pérez & Gardey, 2008)

Hábitos alimentarios y estrés académico: Según Ogińska-Bulik y Juczyński (2020) el personal militar se encuentra sometido a un estrés constante producto de la rigidez que implica un entorno militar, el estrés crónico puede ocasionar que el personal militar tenga hábitos alimentarios disfuncionales, por el elevado consumo de alimentos hiper palatables que contienen altas grasas y azúcares, como consecuencia de un mecanismo de afrontamiento mal adaptativo.

Habilidades: Esta definido como el talento que tienen los seres humanos para el desarrollo de alguna tarea o actividad en participar. Esta relacionado con el talento que tienen los individuos para el desarrollo de alguna actividad o tarea específica. También hace relación a la aptitud que muestran los individuos en el cumplimiento de alguna actividad específica. (Pérez, Habilidad, 2012)

Honestidad: Esta relacionado a las cualidades que tienen los seres humanos de justicia, verdad e integridad en el desarrollo de sus actividades. Esta cualidad se adquiere desde la formación en casa donde son los padres que inculcan en sus hijos los valores que deben cumplir con la sociedad donde habitan y se desarrollan como sociedad. (Bembibre, Honestidad, 2008)

El Rendimiento Académico y micronutrientes: Dentro del contexto militar esta referido a las evaluaciones y calificaciones numéricas que se obtienen como consecuencia de la valoración del avance académico que se tienen dentro de la asignatura de estudios e incorpora una demostración de las competencias dentro de escenarios simulados para resolver problemas que se presentan bajo condiciones de estrés. Este rendimiento académico se encuentra sustentado por micronutrientes adecuados que potencian las actividades de aprendizaje (Tardy et al.,2020),

Valores: Los valores son termino utilizados para poder medir las cualidades de alguna persona, objeto, artículo y/o cualquier otra situación que pueda presentarse para poder determinar si la actitud es positiva o negativa. (Bembibre, Valores,2008)

2.4 Variables de estudio

Tabla 1*Cuadro de Operacionalizacion de las variables*

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Variable Hábitos alimenticios	Constituyen reglas de comportamiento establecidas que guían nuestras elecciones alimentarias, proporcionando información sobre nuestros patrones de alimentación y las razones detrás de ellos (Munarriz 2009).	Para un correcto estudio de la variable hábitos alimenticios se ha considerado las siguientes dimensiones de estudio: Trastornos alimenticios, nuevas tendencias de alimentación	Buenos hábitos alimenticios	Beber agua	1.- ¿Estimas que la ingesta de agua durante las horas de clases constituye un buen habito alimenticio en los cadetes?
			Trastornos alimenticios	Distribución de la comida	2.- ¿Consideras que los cadetes deben hacer una buena distribución de sus comidas para mejore el rendimiento académico?
				Cantidades suficientes	3.- ¿Estimas que la ingesta de los alimentos debe ser en las cantidades suficientes y con los nutrientes adecuados?
			Trastornos alimenticios	Horas inadecuadas	4.-¿Consideras que la ingesta de los alimentos en horas inadecuadas no constituye buenos hábitos alimenticios en los cadetes ?
				Comer solo	5.- ¿Consideras que los cadetes consumen solo sus alimentos por temor a ser sancionado?
			Nuevas tendencias de alimentación	Comer en exceso	6.- ¿Considera que comen en exceso debido al estrés propia de las actividades militares?
				Hacer dietas	7.- ¿Consideras que las dietas no reguladas originan problemas de trastornos alimenticios en los cadetes de Infantería?
			Nuevas tendencias de alimentación	Ingesta de laxantes	8.-¿Estima que la ingesta inadecuada de laxantes origina problemas de trastornos alimenticios ?
				Proteínas	9.- ¿Consideras que la ingesta de proteínas adecuadas mejora el rendimiento académico?
				Tiempo adecuado	10.-¿Consideras que la ingesta de los alimentos debe ser en los tiempos adecuados favoreciendo los hábitos alimenticios?

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
				Nutrición precisa	11.- ¿Consideras que una adecuada nutrición en la ingesta de los alimentos favorece el rendimiento académico?
				Vitaminas	12.-¿Estimas que tomar vitaminas mejora el rendimiento académico durante su formación militar?
Variable implicancia en el Rendimiento académico	Según (Chadwick ,1979) explicó que el rendimiento estudiantil es un estado mental específico que un estudiante desarrolla durante el proceso de aprendizaje, que le ayuda a alcanzar un cierto nivel de rendimiento y el rendimiento académico durante un trimestre o semestre se agrega a una calificación final.	Para el correcto estudio operacional de la variable Rendimiento académico se han tomado en consideración las siguientes dimensiones de estudio: Habilidades cognitivas, capacidades y competencias	Habilidades cognitivas	Memoria	1.- ¿Consideras que la capacidad memorística es importante en el rendimiento académico?
				Atención	2.- ¿Estimas que prestas atenciones debidas en el desarrollo de las clases para un mejor proceso de aprendizaje?
				Actitudes	3.- ¿Consideras que las actitudes durante el desarrollo de clases influyen en el rendimiento académico?
				Estimulo	4.-¿Los docentes antes del inicio de clases estimulan a los cadetes para un mejor proceso de enseñanza aprendizaje?
				Fortaleza	5.- ¿La disciplina es una de las fortalezas de los cadetes para un mejor rendimiento académico?
				Habilidades	6.-¿Consideras que sus habilidades facilitan el rendimiento académico durante el desarrollo de clases?
				Conocimientos	7.- ¿Consideras que los docentes brindan los conocimientos necesarios para un mejor rendimiento académico?
				Recursos	8.-¿Los docentes académicos utilizan adecuadamente los recursos tecnológicos para un mejor rendimiento académico?
				Valores	9.- ¿Considera Ud que los valores propios de la formación profesional favorecen el rendimiento académico?
				Técnicas	

	10.-¿Estima Ud que las técnicas de enseñanza deben ser las más adecuadas para favorecer el rendimiento académico?
Procedimientos	11.- ¿El departamento administrativo ejecuta los procedimientos adecuados para un mejor control del expendio de comidas?
Grados de integración	12.-¿ El dpto. administrativo regula el consumo adecuado de alimentos solo en lugares autorizados y supervisados?

2.5 Formulación de Hipotesis

2.5.1 Hipotesis General

HG(Nula): Los hábitos alimenticios no tienen implicancia directa y significativamente con el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025

HG: Los hábitos alimenticios tienen implicancia directa y significativamente con el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025

2.5.2 Hipotesis Específicas

HE1(Nula): Los hábitos alimenticios no tienen implicancia directa y significativamente con las habilidades cognitivas de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025

HE1: Los hábitos alimenticios tienen implicancia directa y significativamente con las habilidades cognitivas de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025

HE2 (Nula): Los hábitos alimenticios no tienen implicancia directa y significativamente con las capacidades académicas de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025

HE2: Los hábitos alimenticios tienen implicancia directa y significativamente con las capacidades de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025

HE3(Nula): Los hábitos alimenticios no tienen implicancia directa y significativamente con las competencias académicas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025

HE3: Los hábitos alimenticios tienen implicancia directa y significativamente con las competencias académicas de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque de investigación

El enfoque cuantitativo en el mundo de la investigación científica, esta referido a la recopilación de datos numéricos que realizan los estudiantes de pre y post grado para realizar el procesamiento de la información, Este análisis es efectuado mediante los datos que fueron recolectados de la muestra de la población en estudio, los mismos que fueron almacenados en una data para el análisis estadístico.

Los investigadores utilizaron el enfoque cuantitativo, obteniendo los datos numéricos de fuentes confiables y creíbles, procesándolos mediante procedimientos estandarizados en investigación, que son reconocidos por todos los estudiantes que realizan trabajos de investigación en ciencias sociales utilizan el enfoque cuantitativo, porque les permite obtener información de fuente creíble y confiable, son procesados mediante procedimientos estandarizados en la comunidad científica.

Según Aliaga & Gunderson (2002) manifestaba que la investigación cuantitativa, esta referida mediante la recopilación de datos numéricos de la población en estudio que presentan problemas que deben ser analizados, investigados e interpretados, mediante procedimientos estadísticos.

3.2 Tipo de investigación

Los investigadores, en el trabajo desarrollado utilizaron la investigación básica, sustantiva o también denominada pura, que consiste en la búsqueda de fuentes bibliográficas, archivos documentados, de conocimientos nuevos o novedosos que permitan que puedan profundizar en el tema de estudio, a fin de entender la situación problemática. Esta búsqueda de nuevos conocimientos, facilitó para que entiendan, comprendan, analicen e interpreten la situación problemática mediante las variables.

Según Carrasco(2009) la investigación básica, no implica que los resultados obtenidos puedan ser aplicados en la situación problemática, si no lo que se busca en profundizar en nuevos conocimientos doctrinarios, profundos para un mejor conocimiento del tema central.

3.3 Método de investigación

El método hipotético deductivo, es un método clave en el mundo científico porque este método es clave en la ciencia porque permite que se pueda comprobar si las ideas o teorías expuestas son afirmativas o si no es necesario que se realicen algunos ajustes. Es decir, solamente los investigadores no se basan en suposiciones o hechos, sino que pueden observar,

repetir y medir. Este método no solamente es utilizado en el mundo científico es decir en los laboratorios, también es muy utilizado en la vida diaria de los individuos. Imaginemos que llegas a tu casa y no encuentras las llaves por ningún lado: ¿ las dejé en el auto?”, “¿Se cayeron en el trayecto?”. Lo que hacemos, es comprobar las ideas, buscando en cada sitio si encontramos las llaves, hasta que se las encuentre o se desecha la idea, procediendo a descartar todas las alternativas. Según Marfull (2024) el método hipotético-deductivo amplía la calidad de los conocimientos que son formados mediante la inducción (de lo específico a lo genérico) a través de la deducción (de lo general a lo específico).

3.4 Alcance o nivel de investigación

El nivel descriptivo en el mundo de la investigación científica, esta referido a la descripción detallada, específica de los hechos de la situación problemática, es decir un resumen exhaustivo de cómo se presentan los hechos o las situaciones. En este estudio, los investigadores profundizan en las conceptualizaciones de las definiciones a través de las variables, mediante conceptos nuevos y novedosos.

Según Hernández Sampieri & Baptista (2010) las investigaciones descriptivas en investigación, describen como se presentan los elementos, componentes, individuos en la situación problemática, profundizando el tema central. Esta investigación, responde a la pregunta ¿qué es? Lo que se quiere estudiar. Esta investigación, se utiliza cuando los investigadores no tienen ningún conocimiento, ideas, definiciones del tema central

Las investigaciones descriptivas – correlacionales, en una investigación, buscan el grado de asociación o correlación que existe entre las variables, es decir si una variable sufre alteraciones o modificaciones por parte del investigador la otra variable también sufre las mismas modificaciones. (Carrasco, 2009).

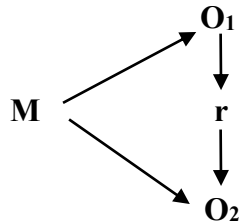
3.5 Diseño de investigación

El diseño no experimental de corte transversal es muy usado en los trabajos de investigación utilizados por los estudiantes, donde las variables no son alteradas, ni manipuladas por los investigadores, se estudian tal y como son presentadas en la realización de corte transversal porque el estudio fue desarrollado en una sola unidad de tiempo, es decir no se necesitó de prolongado tiempo. La desventaja de este estudio es que si sufre modificaciones estas no pueden subsanarse en el breve plazo.

Un trabajo de investigación, es correlacional porque se busca la asociación que debe existir entre dos variables en estudio. Mediante el estudio correlacional los investigadores pueden determinar que ocurre con una variable cuando es modificada, alterada, manipulada Es correlacional porque se busca una asociación o correlación entre dos o más variables, sin

realizar modificaciones o alteraciones, Mediante la correlación se puede averiguar qué sucede con una variable cuando la otra variable sufre alteraciones o modificaciones. (Price et.al 2017)

En el cuadro adjunto podemos observar las variables en estudio:



M : Muestra representativa de la población

O1 : Hábitos alimenticios

O2 : Rendimiento académico.

r : Grado de asociación entre las variables.

3.6 Población, muestra, unidad de estudio

3.6.1 Población de estudio

La población en la comunidad científica, está determinada por un conjunto de elementos, individuos, organizaciones que conforman el universo de estudio. Esta población debe tener las mismas características, propiedades y componentes que se encuentran delimitada dentro de un área geográfica donde se realiza el estudio. La población de una investigación. Se refiere también a las características, rasgos, comportamientos que tienen en común, como por ejemplo si la población fueran individuos las características comunes o rasgos serían los comportamientos, género, edad, sexo, disciplina.

La población en estudio estuvo conformada por 324 Cadetes del Arma de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, de los diferentes años de estudio.

3.6.2 Muestra

En investigación la muestra de una población es el sub conjunto de elementos, individuos, fenómenos que forman parte del universo de estudio. Esta muestra debe contener las mismas propiedades, características de la población, la misma que es calculada mediante procedimientos estadístico y matemáticos. La muestra es de uso común en los estudiantes cuando la población es demasiado grande para el procesamiento de la información almacenada.

Estas limitaciones que impiden que se realicen las mediciones en poblaciones grandes, se debe al costo demasiado elevado, la energía que es utilizada y el tiempo del investigador para mediciones demasiados grandes.

Los investigadores tomaron en consideración la siguiente fórmula para calcular la muestra de una población:

Donde:

Z = Nivel de confianza

p y q = Estadísticos

N = Población

e = Nivel de error

La fórmula matemática:

$$n = \frac{Z_2 * p * q * N}{N * E^2 + Z_2 * p * q}$$

Reemplazando los valores:

$$n = \frac{(1.96)^2 * 0.5 * 0.5 * 324}{324 * (0.05)^2 + 1.96_2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = 177$$

Realizando la operación, se obtuvo una muestra de 177 Cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos.

3.6.3 Unidad de estudio

Según Hernández et.al (2014), en el mundo de la investigación, la unidad de análisis se refiere al espacio que se encuentra delimitado donde se desarrolló la investigación. La misma que se encuentra conformada por un individuo, grupos de individuos, objetos, elementos, que forman parte del universo y que comparten la misma problemática. Mediante la unidad de estudio, los investigadores pueden obtener información de fuentes confiables, creíbles, que sean relevantes y útiles para procesar esta información y permita obtener los resultados esperados por los investigadores. La unidad de estudio, es denominada así porque el tipo de unidad en estudio, está determinada por el procesamiento de los datos reales que son obtenidos del universo de la población que forma parte del tema central.

Los investigadores, consideraron como unidad de análisis a los Cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, quienes forman parte de la situación problemáticas y comparten las mismas características, propiedades que faciliten su estudio.

3.7 Técnica e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnicas de recolección de datos

La técnica de recolección de los datos muy usada en los trabajos de investigación, es la encuesta la misma que consiste en una recolección de información de unas preguntas que fueron diseñadas con anticipación. La encuesta, está dirigida a un sub conjunto de elementos representativos del universo de estudio, con la finalidad de poder obtener información relevante y útil acerca de sus opiniones de la situación problemática. Las preguntas fueron diseñadas por los investigadores, tomando en consideración a los indicadores de las dimensiones de cada variable. Se elaboraron 24 preguntas claras, precisas y de fácil respuesta; a fin de evitar errores por mala interpretación de los encuestados. Las preguntas fueron cerradas, donde se ofreció una escala de posibles respuestas y se les indico que elijan la que crean conveniente y se adecue mejor a su opinión personal. Las respuestas obtenidas fueron cuantificadas para el procesamiento de datos mediante las herramientas estadísticas.

3.7.2 Instrumento de recolección de datos

En los trabajos de investigación científica, los estudiantes utilizan el cuestionario como técnica para el proceso de recolección de datos. Este instrumento, facilita que se recopilen las respuestas que fueron obtenidas de la muestra de la población. Estas respuestas tuvieron una valoración del 1 al 5 de acuerdo a la escala de Likert, donde cada encuestado de acuerdo a su criterio lógico le otorgó una valoración respectiva. Las preguntas del cuestionario fueron diseñadas en base a los indicadores de las dimensiones de las variables en estudio, se confecciono 24 preguntas cerradas es decir los investigadores para la recolección de los datos, utilizaron el cuestionario que fue diseñado con veinticuatro (24) preguntas de fácil respuesta, en forma clara y precisa con la finalidad de evitar errores de parte de los encuestados por mala interpretación de las interrogantes. Según Hernández, et.al(2014) el cuestionario en investigación, esta referido a la recopilación de los datos de uso muy común por los estudiantes porque les facilita y permite que los datos recolectados sean procesados, valorados y medibles.

Para la valoración de cada una de las preguntas se utilizo la escala de liert de acuerdo al siguiente detalle:

Tabla 2

Diagrama de Likert

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Nota. Elaboracion propia

3.7.3 Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición

Validez del instrumento

Para establecer un mejor criterio de la validación del juicio de expertos, el departamento de investigación de la Escuela Militar dispuso que la validación sea realizada por tres (03) docentes académicos que dictan el curso; a fin de que los criterios de evaluación sean los mismos y se apliquen los mismos parámetros para la validación del instrumento. Estos docentes son profesionales con amplia experiencia en trabajos de investigación, realizando la validación en forma objetiva, asignándoles los puntajes correspondientes al instrumento.

Es necesario contar con instrumentos que sean confiables para el desarrollo de los trabajos de investigación, razón por la cual la validez de un instrumento es importante porque permite determinar que el instrumento sea válido. La validez permite, que se pueda concretar la cantidad de dimensiones o variables que son objetos de medición, con la finalidad de clarificar cuales son los criterios lógicos para el proceso de validación; si los dos contenidos en los indicadores de las dimensiones abarcan a todo el universo de la población

En la tabla adjunta, se detalla los puntajes obtenidos por los docentes validadores:

Tabla 3

Validez del instrumento

Nro.	Apellidos y nombres	Nota
01	Mg. Florián Ayllón Lorenzo Alberto	90.00
02	Mg. Caro Ibarra Jorge	86.00
03	Mg. Zea Melodías Rodolfo	87.50
TOTAL		

Escala de likert 1932

Realizado la validez del juicio de expertos se obtuvo un promedio ponderado de 87.83 indicándonos que el instrumento procesado refleja un alto grado de validez.

Confiabilidad del instrumento

El alfa de Cronbach , es una herramienta estadística de uso muy común por los estudiantes de los diversos cursos de especialización, o áreas científicas, que son utilizados para desarrollar trabajos de medición donde se requiera medir la confiabilidad de un instrumento. La confiabilidad de un instrumento, esta referida a la medición que se efectúa del instrumento en diferentes escenarios y se obtiene los mismos resultados, es decir no cambia o sufre variaciones. De los resultados obtenidos, si presenta un valor positivo y se acerca a la unidad podemos manifestar que el instrumento es altamente confiable. En resumen, un

instrumento de medición es confiable cuando al realizar la medición de un test no se presenta errores en los resultados ni variaciones si el instrumento es medido en diferentes escenarios.

Se determino una escala de valores para el alfa de Cronbach de acuerdo a la comunidad científica:

No es confiable -1 a 0

Baja confiabilidad 0.01 a 0.49

Moderada confiabilidad 0.5 a 0.75

Fuerte confiabilidad 0.76 a 0.89

Alta confiabilidad 0.9 a 1

La fórmula determinada es:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_r^2} \right]$$

Donde:

α : Valor del coeficiente

St2: Sumatoria de varianzas

St2 : Sumatoria de la varianza total .

K : Numero de preguntas.

Tabla 4

Estadísticas de fiabilidad

	α de Cronbach	Nº Elementos
Escala	.941	24

Nota: Fuente alfa de Cronbach

Procesando los datos en el estadístico, se obtuvo un resultado del alfa de Cronbach de - 0.941, interpretándose que el instrumento es altamente confiable.

3.8 Procesamiento y método de análisis de datos

3.8.1 Técnica para el procesamiento de datos

En las diferentes disciplinas o áreas científicas, las técnicas del procesamiento de los datos son muy usadas, desde las carreras de administración hasta las carreras profesionales de ingeniería. Estas técnicas de procesamiento de los datos han ido evolucionando a lo largo del tiempo junto con el avance vertiginoso de las tecnologías de la emergentes, facilitando un mejor manejo y control de los datos para que los investigadores puedan tomar las mejores decisiones en los tiempos y plazos justos.

Los investigadores, para el procesamiento de los datos recolectados, utilizaron el estadístico Jamovi que es una herramienta de fácil manejo y manipulación sencilla. Fue descargado en forma gratuita del Google mediante el navegador. En este estadístico, facilito que los investigadores realicen el análisis descriptivo (objetivos) y el análisis inferencial (prueba de las hipótesis).

3.8.2 Método de análisis de datos

Análisis descriptivo

El análisis descriptivo, en el mundo de la investigación científica proporciona a los investigadores una visión general de toda la situación problemática a raves de los elementos, fenómenos que lo componentes. En este análisis, se realiza una descripción detallada de los hechos que se presentan en los diferentes contextos de estudio, a través de las variables. En el análisis descriptivo los datos que son recopilados son procesados mediante los programas o herramientas estadísticas para la obtención de los resultados.

El análisis descriptivo, describe las tendencias de los datos existentes como se manifiestan a través de los hechos o situaciones, Este método está basado en la formulación de las interrogantes o preguntas de investigación. Incluye la recolección de datos que se encuentran relacionados, para organizarlos, tabularlos y describirlos a través del resultado obtenido.

Análisis Inferencial (Prueba de hipótesis)

La estadística inferencial, constituye una parte fundamental en la estadística, por medio de la cual podemos interpretar los datos de la población solamente tomando como referencia los valores de la muestra que han sido procesadas, analizadas e interpretadas. Es decir, con la estadística inferencial los investigadores pueden decidir los parámetros de una población analizando en forma específica a la muestra de la población.

Cuando los elementos de una población son demasiados grandes, dificulta que los investigadores puedan realizar el procesamiento de datos a todo el universo, necesitándose solamente realizar el análisis a una parte pequeña y las conclusiones obtenidas, se puede generalizar los resultados obtenidos se puede generalizar a toda la población.

Los investigadores para el análisis inferencial, utilizaron un programa informático Jamovi de fácil acceso, manejo sencillo y manipulación práctica por parte de los estudiantes. Este programa fue obtenido en forma gratuita en el Google mediante el navegador, donde se realizó el análisis descriptivo (de los objetivos de la investigación) y el análisis inferencial (prueba de las hipótesis).

3.9 Aspectos éticos

Los aspectos éticos en los trabajos de investigación, son importantes porque permite que las investigaciones sean realizadas con la mayor transparencia del caso, no realizándose ninguna violación o maltrato hacia el personal de encuestados. Los investigadores consideraron los siguientes aspectos éticos:

Equidad

Los investigadores y el personal de colaboradores tienen los mismos derechos y privilegios, no habiendo favoritismos de ninguna clase.

No Arbitrariedad

Ase debe actuar de manera racional, razonable y justificada, Los investigadores deben guardar la compostura y serenidad durante el proceso de investigación con el personal de colaboradores.

Probidad

Los investigadores, deben actuar con la rectitud, honorabilidad, evitar cometer fraude y cumplir los compromisos pactados en los tiempos y plazos previstos.

Imparcialidad

Se debe realizar los trabajos de investigación sin favoritismos de ninguna clase hacia algún individuo o grupos de individuos o predisposición o prejuicio que posibilite que algunos colaboradores sean discriminados en el proceso investigativo.

Reserva

La información que es procesada solo debe utilizarse con fines de instrucción, evitando su divulgación para favoritismos personales o de terceros.

Confidencialidad

Los investigadores deben ser transparentes en el procesamiento de los datos, los cuales deben ser mantenidos en reserva evitando la divulgación de los resultados obtenidos; así como los nombres del personal de encuestados.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1 Análisis Descriptivo

OG: Determinar si los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento académico en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB” , 2025

Tabla 5

Habitos alimenticios y rendimiento academico

HABITOS ALIMENTICIOS		RENDIMIENTO ACADEMICO		
		Medio	Alto	Total
Medio	Cadetes	122	10	132
	% del total	68.9%	5.6%	74.6%
Alto	Cadetes	13	32	45
	% del total	7.3%	18.1%	25.4%
Total	Cadetes	135	42	177
	% del total	76.3%	23.7%	100.0%

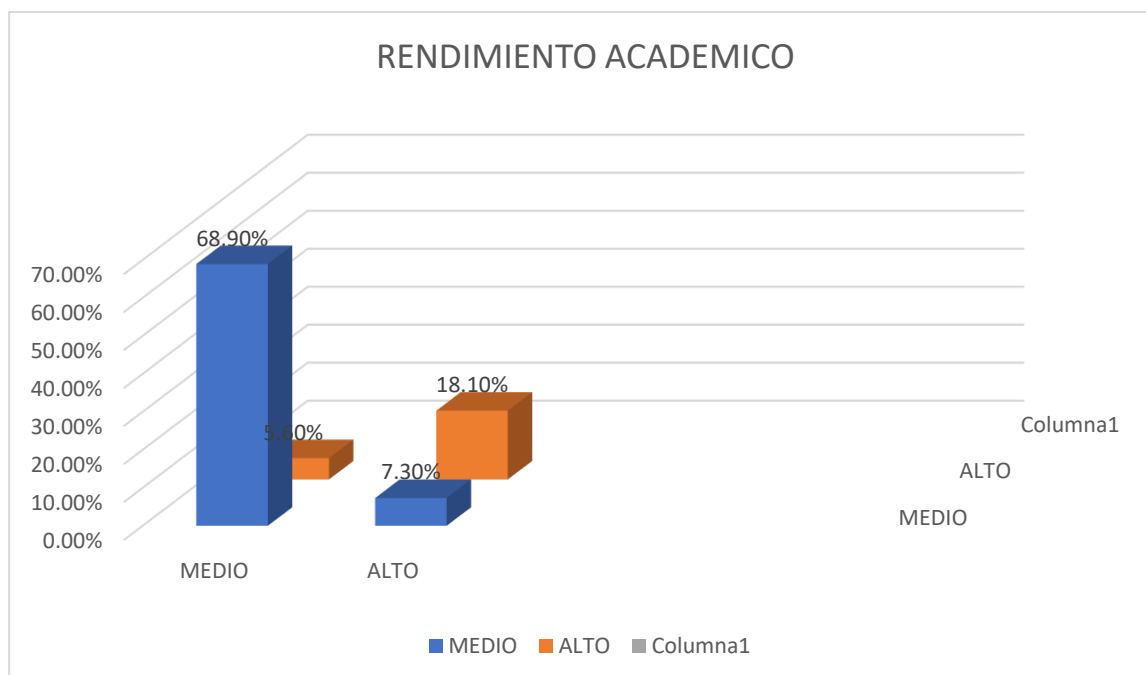
Nota: Para el procesamiento de la tabla cruzada de la variable hábitos alimenticios y rendimiento académico se tuvo una escala de: 1) Medio, 2) Alto

Procesada la tabla cruzada con las variable hábitos alimenticios y la variable rendimiento académico se obtuvo un porcentaje promedio del 68.9% que los cadetes de Infantería manifestaron que los hábitos alimenticios se encuentran relacionado con el rendimiento académico, porque los nutrientes proporcionan al cerebro las energías necesarias que necesitan los cadetes durante su formación académica , por el contrario si no reciben los nutrientes adecuadas en las cantidades suficientes puede ocasionar falta de atención, disminución de la capacidad memorística y en su desempeño físico, impactando no solo en los salones de clases, sino también en su autoestima personal y emocional del cadete, en un porcentaje alto del 18.1% el personal de cadetes manifestaron que los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento académico , toda vez que los alimentos diarios que se reciben en la Escuela Militar debe contener una combinación adecuada ricas en proteínas hidratación y hábitos saludables de los cadetes, mejorando su capacidad de aprendizaje. En la Escuela los encargados del departamento de nutrición de la Escuela y los Oficiales jefes de sección y

compañía deben trabajar juntos para crear entornos saludables donde se promuevan mejores prácticas alimenticias en beneficio de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar.

. Figura 1

Habitos alimenticios y rendimiento academico



Objetivo específico 1

Determinar si los hábitos alimenticios se relacionan con las habilidades cognitivas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025

Tabla 6

Hábitos alimenticios y habilidades cognitivas

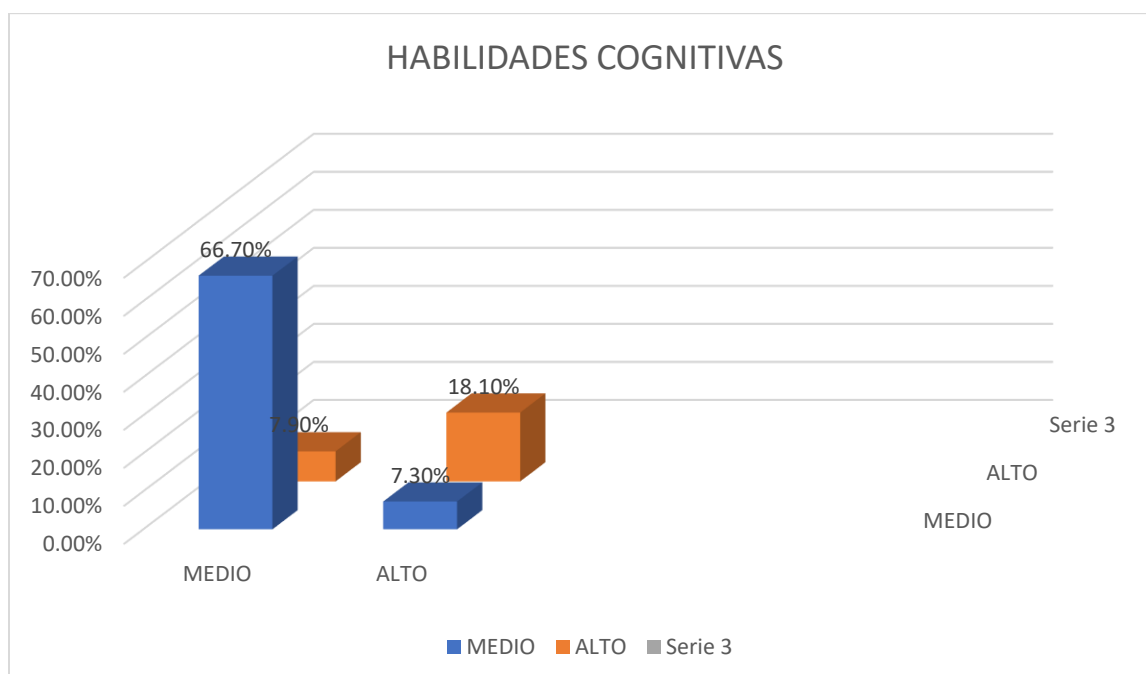
HABITOS ALIMENTICIOS		HABILIDADES		
		Medio	Alto	Total
Medio	Cadetes	118	14	132
	% del total	66.7%	7.9%	74.6%
Alto	Cadetes	13	32	45
	% del total	7.3%	18.1%	25.4%
Total	Cadetes	131	46	177
	% del total	74.0%	26.0%	100.0%

Nota. Para el análisis de la variable hábitos alimenticios y la dimensión habilidades se tuvo una escala de dos escalas: 1) Medio, 2) Alto

Procesada la tabla cruzada entre la variable hábitos alimenticios y la dimensión habilidades cognitivas, se obtuvo un porcentaje promedio del 66.7% que los cadetes de infantería manifestaron que unos buenos hábitos alimenticios son determinantes en el bienestar mental de los cadetes, mejorando su rendimiento cognitivo elemental en el proceso de aprendizaje, los estilos de vida que llevan los cadetes en la Escuela Militar son rutinarios y monótonos los mismos que influyen en la generación de las células cerebrales en cada uno de los cadetes, en un porcentaje alto del 18.1% los cadetes de infantería manifestaron que los hábitos alimenticios son esenciales en el rendimiento académico de ellos cadetes, porque una demasiad ingesta de alimentos , o el consumo excesivo de grasas no saludables para el organismo o la baja densidad de una buena alimentación puede desencadenas respuesta negativas, conduciendo a la diabetes o la obesidad mórbida, Una buena praxis seria modificar los estilos de vida de los cadetes para la generación adecuada de neuronas.

Figura 2

Hábitos alimenticios y habilidades cognitivas



Objetivo específico 2

Determinar si los hábitos alimenticios se relacionan con el las capacidades académicas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025

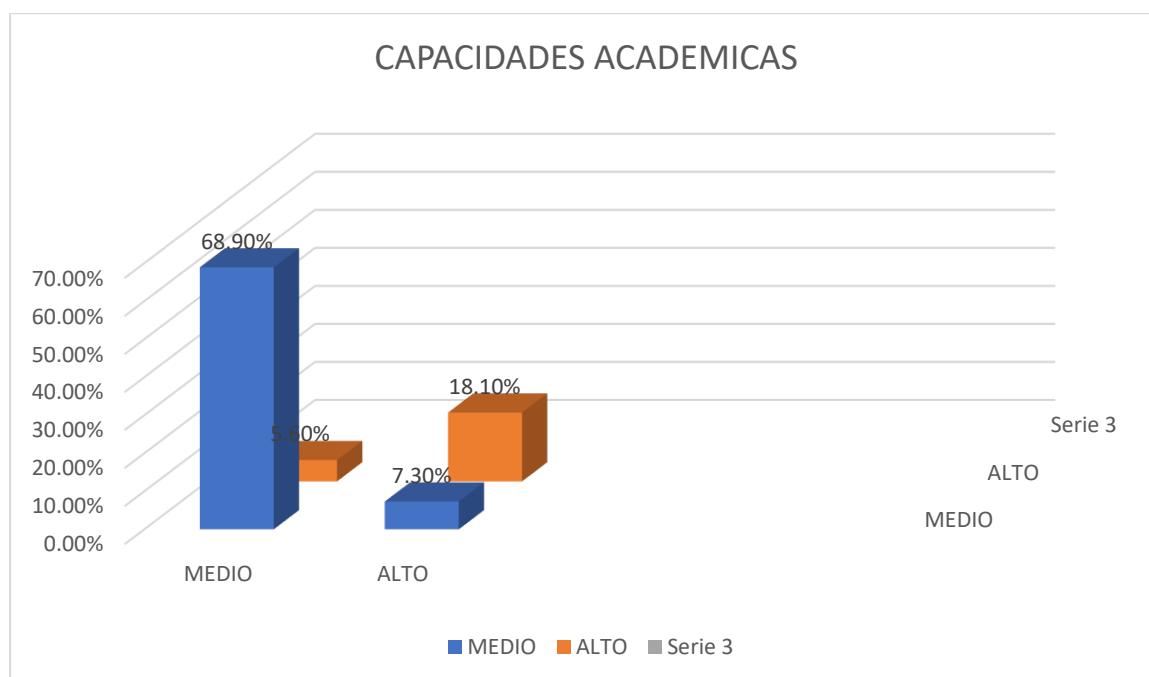
Tabla 7*Hábitos alimenticios y Capacidades*

HABITOS ALIMENTICIOS		CAPACIDADES ACADEMICAS		
		Medio	Alto	Total
Medio	Cadetes	122	10	132
	% del total	68.9%	5.6%	74.6%
Alto	Cadetes	13	32	45
	% del total	7.3%	18.1%	25.4%
Total	Cadetes	135	42	177
	% del total	76.3%	23.7%	100.0%

Nota. Para el análisis de la variable hábitos alimenticios y la dimensión capacidades se tuvo una escala de dos valores: 1) Medio, 2) Alto

Procesada la tabla cruzada entre la variable hábitos alimenticios y la dimensión capacidades, se obtuvo un porcentaje medio del 68.9% donde los cadetes de infantería manifestaron que los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico de los cadetes, porque son las conductas, comportamientos o patrones establecidos que son adquiridos propios de la Escuela que están relacionados con la selección adecuada de los alimentos, preparación y un consumo adecuado, el mismo que debe tener un aporte nutricional de acuerdo a las actividades diarias que son realizadas, respaldando una buena salud personal y su rendimiento académico.

En un porcentaje alto del 18.1% el personal de cadetes de infantería manifestó que los hábitos alimenticios saludables mejoran la capacidad de atención de los cadetes durante su formación académica, la misma que debe estar basados en una dieta equilibrada y muy variada, la misma que debe incluir una diversidad de alimentos básicos para la obtención de los logros educativos. Dentro de esta variedad de alimentos saludables se puede mencionar las frutas de acuerdo a la estación, hidratación adecuada, granos, carnes magras, para la obtención adecuada de energía que facilitan una mejor capacitación de los cadetes durante su formación académica. El personal de servicio de día debe verificar que no se expendan alimentos que no dispone de ellos registros sanitarios a fin de evitar una mala ingesta de grasas y carbohidratos dañinos durante su formación académica.

Figura 3*Hábitos alimenticios y capacidades académicas***Objetivo específico 3**

Determinar si los hábitos alimenticios se relacionan con la competencia académicas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025

Tabla 8*Hábitos alimenticios y competencia*

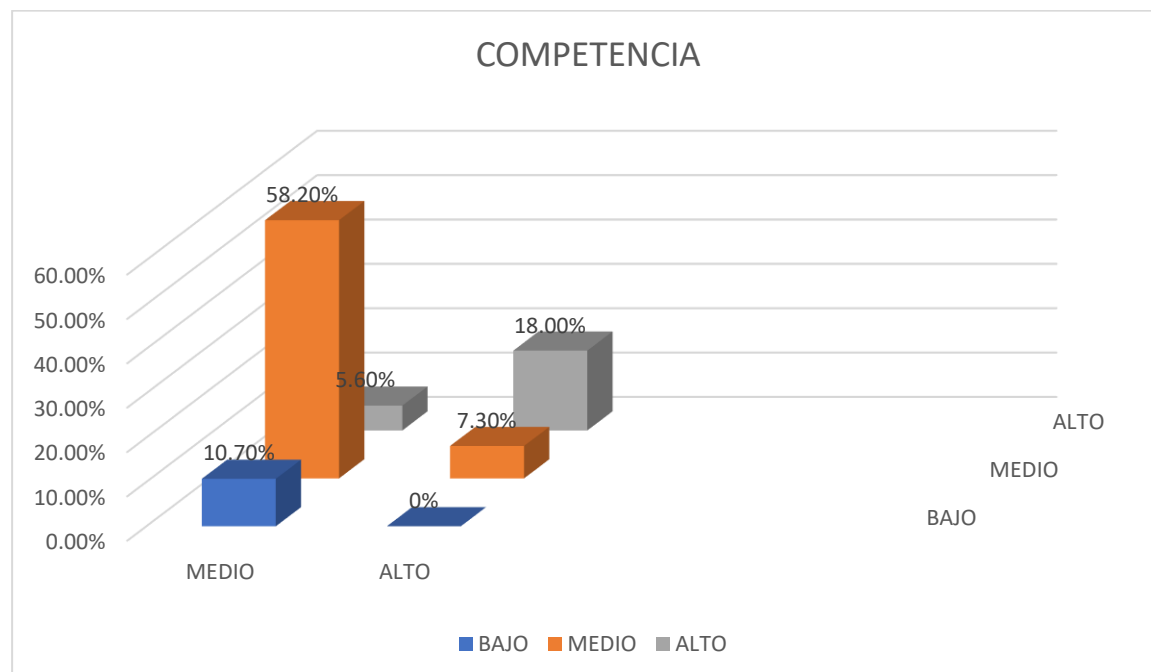
HABITOS ALIMENTICIOS		COMPETENCIAS ACADEMICAS			
		Bajo	Medio	Alto	Total
Medio	Cadetes	19	103	10	132
	% del total	10.7%	58.2%	5.6%	74.6%
Alto	Cadetes	0	13	32	45
	% del total	0.0%	7.3%	18.1%	25.4%
Total	Cadetes	19	116	42	177
	% del total	10.7%	65.5%	23.7%	100.0%

Nota. Para el análisis de la variable hábitos alimenticios y la dimensión competencia se tuvo una escala de tres valores: 1) Bajo 2) Medio, 3) Alto

Procesada la tabla cruzada entre la variable hábitos alimenticios y la dimensión competencia, se obtuvo un porcentaje bajo del 10.75 de los cadetes de infantería quienes manifestaron que los hábitos alimenticios no se encuentran relacionados con las competencias educativas, en un porcentaje medio del 58.2% los cadetes manifestaron los hábitos alimenticios en los cadetes se encuentran relacionados con las competencias académicas. Estos hábitos alimenticios son poco variadas y de una baja calidad nutricional, porque los alimentos que ingesta no cumplen con los requerimientos necesarios indispensables para las actividades diarias propias de la vida militar, ocasionando problemas en el organismo en el corto , mediano y largo plazo, Estos hábitos que fueron adquiridos durante los años anteriores persisten en toda su formación militar, pudiendo desarrollar enfermedades patologías crónicas, en un porcentaje alto del 18.1% los cadetes manifestaron que los hábitos alimenticios en los cadetes de infantería no son los más adecuados disminuyendo considerablemente el rendimiento académico , principalmente por la gran proliferación de quiscos y vendedores ambulantes que se encuentran dentro de las instalaciones de la Escuela Militar, donde incluso venden comida chatarra de bajo nivel nutricional, alto en grasas saturadas, incrementando el riesgo de sobre peso o diabetes.

Figura 4

Hábitos alimenticios y competencia



Prueba de normalidad:

Los investigadores utilizaron el estadístico de Shapiro Wilk para la prueba de normalidad, con una muestra representativa de 177 Cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos. La Prueba de Shapiro-Wilk, es muy usada en el campo de la investigación científica, que permite evaluar si los datos que fueron recolectados de la muestra siguen una distribución normal. Este estadístico, utilizados en las pruebas paramétricas, es ampliamente utilizada en diferentes campos, desde investigaciones simples hasta análisis de datos y es muy fácil y efectivo su uso, para evaluar la normalidad de los datos.

Se tuvo en consideración la siguiente decisión estadística:

H_1 : Valor de $p_v > 0.05$. Distribución normal

H_0 : Valor de $p_v < 0.05$. Distribución no normal

Nivel de significancia: $p_v = 0.05$

Tabla 9

Prueba de normalidad

	HABILIDADES	CAPACIDADES	COMPETENCIAS	HABITOS ALIMENTICIOS	RENDIMIENTO ACADEMICO
N	177	177	177	177	177
Perdidos	0	0	0	0	0
W de Shapiro-Wilk	0.938	0.942	0.920	0.908	0.953
Valor p de Shapiro-Wilk	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001

Nota: Fuente base de datos anexo 5

En la Tabla 9, realizado la prueba de normalidad, se obtuvo un valor del nivel de significancia de <0.01 siendo menor al establecido estadísticamente <0.05 , podemos manifestar que se acepta la hipótesis de investigación (H_1) y se rechaza las hipótesis nulas (H_0) y nos permite concluir que las variables presentan una distribución no normal, por lo cual se utilizara el estadístico del coeficiente de correlación Rho de Spearman.

4.1 Análisis inferencial

El análisis inferencial permite que los investigadores puedan obtener conclusiones solamente con la muestra representativa de la población, estos resultados obtenidos pueden ser generalizados y extrapolados a todo el universo de estudio. No siempre es posible realizar las mediciones a todos los componentes de la población, razón por la cual con la estadística inferencial se puede analizar los datos de la población considerando la muestra, permitiendo un ahorro considerable de tiempo, y dinero en realizar mediciones a toda la población.

4.2.1. Contrastación de la hipótesis general (H0)

Paso 1. Formulación de la Hipótesis nula y alternativa

Ho: Los hábitos alimenticios no tienen implicancia directa y significativamente con el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025

Hi: Los hábitos alimenticios tienen implicancia directa y significativamente con el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025

Paso 2: Regla de decisión

Con un nivel de significancia de un valor de 0.05, equivalente al 5%

Paso 3: Prueba de Hipótesis

Prueba estadística y coeficiente de correlación Rho de Spearman

Tabla 10

Prueba de Hipótesis General (HG)

		HABITOS ALIMENTICIOS	RENDIMIENTO ACADEMICO
HABITOS ALIMENTICIOS	Rho de Spearman	—	
	valor p	—	
RENDIMIENTO ACADEMICO	Rho de Spearman	0.943	—
	valor p	<.001	—

Nota: Fuente base de datos Anexo 5

Interpretación: Con el resultado del coeficiente de correlación de Spearman Rho de 0.943 se interpreta que existe una correlación positiva muy alta entre ambas variables y con un valor del nivel de significancia de <0.01 siendo menor al establecido de <0.05 se acepta la hipótesis de investigación (H_i) y se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Paso 4:

Se considero como regla de decisión estadística:

- Si el valor obtenido es < 0.05 se rechaza la H_0
- Si el valor obtenido es $< a 0.05$ se acepta la H_0 .

Paso 5:

Los resultados obtenidos del nivel de significancia son <0.001 se acepta la H_i .

Paso 6:

Conclusión: Se acepta la hipótesis general (HG) y se rechaza la hipótesis nula, interpretándose que existe una relación directa y significativa entre: Los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025

4.2.2. Contrastación de la Hipótesis Especifica 1(HE1)

Paso 1. Formulación de la Hipótesis nula y alternativa

H_0 : Los hábitos alimenticios no tienen implicancia directa y significativamente con la habilidad cognitiva en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025

H_i : Los hábitos alimenticios tienen implicancia directa y significativamente con la habilidad cognitiva en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025

Paso 2: Regla de decisión

Con un nivel de significancia de un valor de 0.05, equivalente al 5%

Paso 3: Prueba de Hipótesis

Prueba estadística y coeficiente de correlación Rho de Spearman

Tabla 11*Prueba de Hipótesis Específica 1 (HE1)*

		HABILIDADES	RENDIMIENTO ACADEMICO
HABILIDADES	Rho de Spearman	—	
	valor p	—	
RENDIMIENTO ACADEMICO	Rho de Spearman	0.950	—
	valor p	<.001	—

Nota: Fuente base de datos Anexo 5

Interpretación: Con el resultado del coeficiente de correlación de Spearman Rho de 0.950 se interpreta que existe una correlación positiva muy alta entre ambas variables y con un valor del nivel de significancia de <0.01 siendo menor al establecido de <0.05 se acepta la hipótesis de investigación (H_i) y se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Paso 4:

Se considero como regla de decisión estadística:

- Si el valor obtenido es < 0.05 se rechaza la H_0
- Si el valor obtenido es $< a 0.05$ se acepta la H_0 .

Paso 5:

Los resultados obtenidos del nivel de significancia son <0.001 se acepta la H_i .

Paso 6:

Conclusión: Se acepta la hipótesis Específica 1 (HE1) y se rechaza la hipótesis nula, interpretándose que existe una implicancia directa y significativa entre: Los hábitos alimenticios y la habilidad cognitiva en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025

4.2.3. Contrastación de la Hipótesis Específica 2(HE2)**Paso 1. Formulación de la Hipótesis nula y alternativa**

H_0 : Los hábitos alimenticios no tienen implicancia directa y significativamente con las capacidades académicas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025

Hi: Los hábitos alimenticios tienen implicancia directa y significativamente con las capacidades académicas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025

Paso 2: Regla de decisión

Con un nivel de significancia de un valor de 0.05, equivalente al 5%

Paso 3: Prueba de Hipótesis

Prueba estadística y coeficiente de correlación Rho de Spearman

Tabla 12

Prueba de Hipótesis Especifica 2 (HE2)

		CAPACIDADES	RENDIMIENTO ACADEMICO
CAPACIDADES	Rho de Spearman	—	
	valor p	—	
RENDIMIENTO ACADEMICO	Rho de Spearman	0.960	—
	valor p	<.001	—

Nota: Fuente base de datos Anexo 5

Interpretación: Con el resultado del coeficiente de correlación de Spearman Rho de 0.960 se interpreta que existe una correlación positiva muy alta entre ambas variables y con un valor del nivel de significancia de <0.01 siendo menor al establecido de <0.05 se acepta la hipótesis de investigación (Hi) y se rechaza la hipótesis nula (Ho).

Paso 4:

Se considero como regla de decisión estadística:

- Si el valor obtenido es < 0.05 se rechaza la H0
- Si el valor obtenido es < a 0.05 se acepta la H0.

Paso 5:

Los resultados obtenidos del nivel de significancia son <0.001 se acepta la Hi.

Paso 6:

Conclusión: Se acepta la hipótesis Especifica 2 (HE2) y se rechaza la hipótesis nula, interpretándose que existe una relación directa y significativa entre: Los hábitos alimenticios

y las capacidades académicas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025

4.2.4. Contrastación de la Hipótesis Específica 3(HE3)

Paso 1. Formulación de la Hipótesis nula y alternativa

Ho: Los hábitos alimenticios no tienen implicancia directa y significativamente con las competencias académicas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025

Hi: Los hábitos alimenticios no tienen implicancia directa y significativamente con las competencias académicas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025

Paso 2: Regla de decisión

Con un nivel de significancia de un valor de 0.05, equivalente al 5%

Paso 3: Prueba de Hipótesis

Prueba estadística y coeficiente de correlación Rho de Spearman

Tabla 13

Prueba de Hipótesis Específica 3 (HE3)

		COMPETENCIAS	HABITOS ALIMENTICIOS
COMPETENCIAS	Rho de Spearman	—	
	valor p	—	
HABITOS ALIMENTICIOS	Rho de Spearman	0.892	—
	valor p	<.001	—

Nota: Fuente base de datos Anexo 5

Interpretación: Con el resultado del coeficiente de correlación de Spearman Rho de 0.892 se interpreta que existe una correlación positiva alta entre ambas variables y con un valor del nivel de significancia de <0.01 siendo menor al establecido de <0.05 se acepta la hipótesis de investigación (Hi) y se rechaza la hipótesis nula (Ho).

Paso 4:

Se considero como regla de decisión estadística:

- Si el valor obtenido es < 0.05 se rechaza la H0

- Si el valor obtenido es < 0.05 se acepta la H_0 .

Paso 5:

Los resultados obtenidos del nivel de significancia son < 0.001 se acepta la H_1 .

Paso 6:

Conclusión: Se acepta la hipótesis específica 3 (HE3) y se rechaza la hipótesis nula, interpretándose que existe una implicancia directa y significativa entre: Los hábitos alimenticios y las capacidades académicas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025

CAPITULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

De los resultados de la Hipótesis General, se establece que existe una implicancia significativa entre: Los hábitos alimenticios con el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.943, interpretándose que existe una correlación positiva alta y esto guarda relación según lo descrito por Guevara(2022) en su trabajo de investigación ,tuvo como objetivo de estudio determinar de qué manera los hábitos alimenticios influyen en el estado nutricional de los alumnos de enfermería de chachapoyas, con un enfoque cuantitativo mediante la recolección de datos numéricos de la muestra representativa para su posterior análisis, descriptivo mediante la descripción detallada de los hechos de la situación problemática a través de las variables en estudio y correlacional porque se buscó la asociación entre las variables, diseño no experimental de corte transversal porque las variables en estudio no fueron alteradas y la investigación se realizó en una sola unidad de tiempo, como técnica de recopilación de datos se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario con preguntas claras y precisas, con una población conformada por 138 alumnos cuyas edades fluctúan entre los 17 y 29 años. Realizados los análisis correspondientes se pudo obtener los siguientes resultados: En un 31% de estudiantes evidenciaron malos hábitos alimenticios, el 51% de los estudiantes presentan hábitos alimenticios regulares y el 18% presentan generalmente buenos hábitos alimenticios. El 61,7% de los estudiantes presenta un IMC normal, el 26,8% de los estudiantes padece de sobrepeso, el 7,2% presenta niveles de delgadez I, el 3,6% de los alumnos presenta nivel de obesidad I y 0,7% presenta obesidad II.

Para concluir, el investigador manifestó que existe una relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional además existe un nivel de significancia.

De los resultados de la Hipótesis específica 1, se establece que existe una relación significativa entre: Los hábitos alimenticios y las habilidades cognitivas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.950, interpretándose que existe una correlación positiva muy alta y esto guarda relación según lo descrito por Ramos & Solís (2020) en su tesis de grado, tuvo como objetivo principal la determinación de la relación existente entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar en los alumnos de la institución mencionada. Para lograr estos objetivos, se presenta un método básico y un enfoque cuantitativo, el diseño relacional. La investigación fue básica mediante el acopio de información de fuentes bibliográficas, enfoque cuantitativo mediante la recolección de datos numéricos, alcance descriptivo correlacional mediante la

descripción detallada de los hechos y se buscó la asociación entre las variables en estudio, diseño no experimental de corte transversal porque durante el desarrollo de la investigación las variables no se alteraron ni manipularon y fue realizada en una sola unidad de tiempo, la muestra estuvo compuesta por 55 estudiantes de cuarto, quinto y sexto grado. Los datos se recopilaron mediante encuestas utilizando instrumentos de encuesta y estos datos se procesaron con la ayuda de herramientas estadísticas como SPSS. Como conclusión, los investigadores manifestaron que existe una relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento escolar, lo que es señal de que afecta el rendimiento escolar.

De los resultados de la Hipótesis específica 2, se establece que existe una relación significativa entre: Los hábitos alimenticios y las capacidades académicas de los cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos 2025, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.960, interpretándose que existe una correlación positiva muy alta y esto guarda relación según lo descrito por Castañeda (2021) en su trabajo de investigación, tuvo por objetivo comparar los hábitos de alimentación de escolares según sus calificaciones en áreas básicas en una institución educativa pública. Para lograrlo, el método utilizó un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo, transversal y no experimental, investigación básica porque solamente se recopiló información de fuentes bibliográficas para ampliar los conocimientos del investigador, nivel descriptivo correlacional porque se realizó una descripción detallada de los hechos. la muestra estuvo compuesta por 144 estudiantes de 4to y 5to grado, de 9 a 10 años, a quienes se les realizó preguntas sobre sus hábitos alimentarios. El estudio encontró que la mitad de los estudiantes tenía hábitos alimentarios saludables y la otra mitad tenía hábitos alimentarios no saludables. Cuando se compararon estos hábitos con la escala de calificación, se encontró una correlación significativa entre las dos variables.

Para concluir, los investigadores manifiestan que los estudiantes que proporcionaron indicaciones adecuadas en las áreas originales demostraron mejores hábitos alimentarios que aquellos que proporcionaron indicaciones inadecuadas.

De los resultados de la Hipótesis específica 3, se establece que existe una relación significativa entre: Los hábitos alimenticios y las competencias académicas de los cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos 2025, con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.892, interpretándose que existe una correlación positiva alta y esto guarda relación según lo descrito por Briones & Flores (2021) en su trabajo de tesis, tuvieron como objetivo de descubrir la relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los estudiantes de 4to y 5to grado del I.E.P. José María Escrivá de Balaguer en Cajamarca 1° y 2° semestre 2020. Por conveniencia, la muestra estuvo conformada por 44

compañeros de 4° y 5° grado del I.E.P. José María Escrivá de Balaguer. La investigación fue básica, enfoque cuantitativo mediante la recolección de datos numéricos para su posterior análisis descriptivo y inferencial, diseño no experimental de corte transversal porque en la investigación las variables no fueron alteradas ni manipuladas y la investigación se realizó en una sola unidad de tiempo, alcance descriptivo correlacional se realizó una descripción detallada de la realidad circundante y se buscó la asociación entre las variables, los métodos de investigación son descriptivos y correlacionales.

Como conclusión, los investigadores determinaron que 28 estudiantes tienen buenos hábitos alimenticios, 8 de ellos tienen un buen rendimiento académico (promedio AD), 18 estudiantes tienen un rendimiento académico alto (A) y solo 2 estudiantes aún asisten, depende de ti (. B) . El coeficiente de correlación es 0,539 y la confiabilidad es del 95%.

CONCLUSIONES

En relación al Objetivo general, se determinó que existe una implicancia directa y significativa entre: Los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025, con un valor del coeficiente Rho de Spearman de 0.943, interpretándose que existe una correlación positiva alta y un valor del nivel de significancia de 0.001, siendo menor que el umbral de 0.05 ($0.001 < 0.05$), esto implica que en la medida que el departamento administrativo de la Escuela Militar, no realice un control adecuado de los expendedores de comidas, golosinas a los cadetes de Infantería, repercutirá en su formación académica, ocasionando falta de atención en las clases, disminución de la capacidad memorística y su desempeño físico.

En relación al Objetivo específico 1, se determinó que existe una implicancia directa y significativa entre: Los hábitos alimenticios y las habilidades cognitivas de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025, con un valor del coeficiente Rho de Spearman de 0.950, interpretándose que existe una correlación positiva muy alta y con un valor del nivel de significancia de 0.001, siendo menor que el umbral de 0.05 ($0.001 < 0.05$), esto implica que en la medida que el departamento administrativo de la Escuela Militar, realice un control adecuado de los nutrientes necesarios en la ingesta de los alimentos, repercutirá en el desarrollo de las habilidades cognitivas de los cadetes durante su formación académica.

En relación al Objetivo específico 2, se determinó que existe una implicancia directa y significativa entre: Los hábitos alimenticios y las capacidades académicas de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025, con un valor del coeficiente Rho de Spearman de 0.960, interpretándose que existe una correlación positiva muy alta y con un valor del nivel de significancia de 0.001, siendo menor que el umbral de 0.05 ($0.001 < 0.05$), esto implica que en la medida que el departamento administrativo realice la entrega en los alimentos a los cadetes de frutas de acuerdo a la estación, hidratación adecuada, granos, carnes magras, fortalecerán las capacidades cognitivas de los cadetes durante su formación académica.

En relación al Objetivo específica 3, se determinó que existe una implicancia directa y significativa entre: Los hábitos alimenticios y las competencias académicas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025, con un valor del coeficiente Rho de Spearman de 0.892, interpretándose que existe una correlación positiva alta y con un valor del nivel de significancia de 0.001, siendo menor que el umbral de 0.05 ($0.001 < 0.05$), esto implica que en la medida que la dirección de la Escuela Militar maximice un control adecuado de los alimentos que son distribuidos a los cadetes de la Escuela Militar mejorarán sus competencias

que son imprescindibles en su desarrollo profesional con garantía de éxitos en su carrera militar y poder afrontar los retos y desafíos.

RECOMENDACIONES

En relación con el objetivo general, se recomienda que el señor Gral. de Brig. director de la EMCH se digne disponer que las diferentes jefaturas; realicen periódicamente charlas con los cadetes indicándoles el impacto que tiene una buena alimentación en el rendimiento académico, donde la dieta equilibrada no solamente favorece el desarrollo de las habilidades cognitivas, sino que influye en su bienestar y rendimiento académico. Los alimentos ricos en nutrientes proporcionan al cerebro humano la energía necesaria para que pueda desarrollar el proceso de aprendizaje, Los alimentos ricos en nutrientes esenciales proporcionan al cerebro la energía necesaria y los alimentos no saludables afecta considerablemente la atención, memoria y el desempeño físico.

En relación al objetivo específico 1, se recomienda que el señor Gral. de Brig. director de la EMCH se digne disponer que la jefatura de batallón en coordinación con el departamento administrativo (logística – oficial de rancho) se sirva a realizar que, durante la cocción de los alimentos, se brinde una dieta equilibrada y contengan los nutrientes adecuados en las cantidades necesarias, para el desarrollo de habilidades cognitivas, particularmente en la memoria, la atención y el aprendizaje. Los ácidos grasos omega-3, constituyen nutrientes esenciales que se pueden encontrar en el pescado como el salmón, que se encuentra relacionado con la capacidad memorística y la disminución de enfermedades neurodegenerativas.

En relación al objetivo específico 2 se recomienda que el señor Gral. de Brig. director de la EMCH se digne disponer que la jefatura de batallón conjuntamente con el departamento administrativo (logística) se sirva a reconocer que durante la adquisición de los víveres frescos se adquiera los alimentos que contengan los antioxidantes necesarios. En las proporciones adecuadas, como las bayas, los vegetales de hojas verdes y los frutos secos, que mejoran la función cerebral y el desarrollo de las capacidades de los cadetes. Así mismo los Instructores deben desarrollar en los cadetes un aprendizaje activo, evaluaciones formativas, fomentar la creatividad. La capacidad de los cadetes no solo debe centrarse en lo académico, también debe incluir aspectos esenciales como la creatividad, el pensamiento crítico y la inteligencia emocional.

En relación al objetivo específico 3 se recomienda que el señor Gral. de Brig. director de la EMCH se digne disponer que la jefatura de batallón con las diferentes áreas de

formación militar, dispongan que los Instructores militares desarrollen en los cadetes las competencias necesarias para poder movilizar las actitudes, habilidades y los conocimientos necesarios para poder resolver una situación ya sea esta de manera sencilla o compleja, para lo cual los Instructores militares deben ser guías, dinamizadores y altamente mediadores, promover una mayor autonomía en los cadetes, fomentar el trabajo colaborativo, plantear diversas actividades donde el cadete demuestre lo aprendido en una situación o problema al contexto donde se desarrolla.

REFERENCIAS

- Adarve, R (2011) Salarios y Rendimiento Académico: Análisis a Los Egresados de La Universidad Eafit . Trabajo de grado <https://repository.eafit.edu.co/server/api/core/bitstreams/2ee9f4b7-dd0a-40f5-a5a4-4f324a525c57/content>
- Aliaga, M., & Gunderson, B. (2002). Estadística interactiva. Thousand Oaks, CA: Sage. <https://www.amazon.com/Interactive-Statistics-2nd-Martha-Aliaga/dp/013065597X>
- Alvarez , L & Alvarez de Luis, A(2007) Estilos de vida y alimentación. En: Gazeta de Antropología, N° 25 /1, 2009, Artículo 27 <https://digibug.ugr.es/handle/10481/6858>
- Bembibre, V. (19 de Diciembre de 2008). Valores. Obtenido de Definición ABC: <https://www.definicionabc.com/general/valores.php>
- Baron ,A (2024) Composición corporal y hábitos de vida en un grupo de cadetes de la Escuela Militar de Cadetes General José María Córdova <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/2504>
- Briones V & Flores R (2021) en su trabajo de tesis para optar el título profesional de administrador titulado: Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de 4to y 5to grado de primaria de la IEP Jose Maria Escriba de Balaguer.Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelu<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1480>
- Brownell, K & Walsh, B(2017) Eating Disorders and Obesity. Third Edition. A Comprehensive Handbook <https://www.guilford.com/books/Eating-Disorders-and-Obesity/Brownell-Walsh/9781462536092?srsId=AfmBOorTxS7Rh2RpEfMD9eNjmGA-wuvF4jm3OrtAvdG9KOcBMA2PJOX0>
- Castañeda D. C. (2021) Hábitos alimentarios de escolares según escalas de calificación por áreas básicas en una institución educativa pública, Surco – Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16127>
- Castejón, J (2014) Aprendizaje y rendimiento. Dialnet <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=588861>

- Carrasco, S (2009) Metodología de la Investigación científica. Editorial San marcos.
<https://drive.google.com/file/d/1GTWMTyAZDmzE0hJbUKSxsR-QJWsYugBV/view>
- Celi, M & Rudkin, J, (2016). Drawing food trends: Design potential in shaping food future
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0016328716301598>
- Chadwick, C. (1979). Tecnología Educativa para el Docente. (Paidós (ed.)).
https://indaga.ual.es/discovery/fulldisplay?docid=alma991000555749704991&context=L&vid=34CBUA_UAL:VU1&lang=es&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=LibraryCatalog&query=title%2Cexact%2CGeografi%CC%81a%20e%20historia%2CAND&mode=advanced
- Chiroque,R & Flores,J (2020) Hábitos alimenticios en el batallón de cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos, año 2019
<https://repositorio.esuelamilitar.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d467b1e9-2444-4ba2-9ba8-a0b02b795fe2/content>
- Deloitte, I(2019) Tendencias Globales de Capital Humano 2019.Dirigir la empresa social: Redefinir con enfoque en el humano <https://www2.deloitte.com/ni/es/pages/human-capital/articles/human-capital-trends-2019.html>
- Duarte, G. (28 de noviembre de 2008). Competencia. Obtenido de Definición ABC:
<https://www.definicionabc.com/general/competencia.php>
- ElComercio. (12 de Octubre de 2018). El Comercio. Obtenido de ¿Qué malos hábitos alimenticios pueden desencadenar un cáncer de colon y recto?:
<https://elcomercio.pe/respuestas/que/malos-habitos-alimenticios-desencadenar-cancer-colon-recto-salud-cancer-nnda-nnrt-noticia-567006-noticia/?ref=ecr>
- El Peruano (04 de Marzo 2023) obtenido de Minsa: nutricionistas advierten que 7 de cada 10 peruanos sufre de exceso de peso
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/720469-minsa-nutricionistas-advienten-que-7-de-cada-10-peruanos-sufre-de-exceso-de-peso>
- Fernández, P., Cabello, R., & Gutiérrez, M. (2017). *Avances en la investigación sobre competencias emocionales en educación*. Málaga: Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5980739>

- Forero, J Muñoz, A Garzón & Ruiz, D (2023) *Relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico de niños y adolescentes en América Latina* Universidad Sur Colombiana <https://journalusco.edu.co/index.php/paideia/article/view/3711>
- Gómez, I. (2019). *Psicobiología de las altas capacidades intelectuales*. Una revisión actualizada. España: Science Direct. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/9848>
- Guevara. M (2022) *Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes universitarios de Enfermería, Chachapoyas – 2022*. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza <https://www.studocu.com/bo/document/universidad-privada-del-valle/quimica-aplicada/guevara-carmona-marisol-cristel/102085124>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mexico D.F.: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. <https://drive.google.com/file/d/1Fjufmi0oGY4Zs8EajFiAJYNT2qoecH4k/view>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico D.F.: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. <https://drive.google.com/file/d/1Fjufmi0oGY4Zs8EajFiAJYNT2qoecH4k/view>
- Hoek (2016) Review of the worldwide epidemiology of eating disorders. *Curr Opin Psychiatry* ;29(6):336-9. DOI: 10.1097/ YCO.0000000000000282
- Huayna,C (2020) Autoestima y Rendimiento Académico de los Cadetes del Primer Año en la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi – 2019. Universidad Nacional de Educacion” Enrique Guzmán y Valle” La Cantuta <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1176d161-2d70-4ec7-b051-97261985a485/content>
- Ibarra J. (2019, Diciembre 19). Scielo. Retrieved from *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile*: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010
- Jave, W. (2004). *Diccionario de Terminos Militares*. Lima, Perú: DEDOC / COINDE 50010
- Latham, M (2002) *Nutrición humana en el mundo* FAO Alimentación Y Nutrición 29) . ISBN 92 5 303818 7

- Lázaro, M & Domínguez, C (2020) *Guías alimentarias para la población Peruana*. Ministerio de Salud <https://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/4832.pdf>
- Lieberman, H. R., Bathalon, G. P., Falco, C. M., Kramer, F. M., Morgan, C. A., & Niro, P. (2020). Severe decrements in cognition function and mood induced by sleep loss, heat, dehydration, and undernutrition during simulated combat. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17(1), 1- 12. <https://doi.org/10.1186/s12970-020-00372-7>
- Liberato, P. Mendez, T & Liberato, D (2020) *Culinary Tourism and Food Trends* https://www.researchgate.net/publication/337497717_Culinary_Tourism_and_Food_Trends
- MINSA. (2023, Agosto 16). Mejora tu salud con una alimentación saludable recomendada por nutricionistas. Retrieved from *Mejora tu salud con una alimentación saludable recomendada por nutricionistas*: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/819459-mejora-tu-salud-con-una-alimentacion-saludable-recomendada-por-nutricionistas>
- Marfull A. (2024). “El método hipotético deductivo de Karl Popper”. En *Agenda Juárez: marginalidad, vulnerabilidad y suburbanización del capital*, de Andreu Marfull (Coord.), pp. 16-20. Ciudad Juárez (México): Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. ISBN: 978-607-520-507-6.
- Munárriz, L. Á. (2009). *Gazeta de Antropología*. Retrieved from *Estilos de vida y alimentación*: https://www.ugr.es/~pwlac/G25_27Luis_Alvarez-Amaia_Alvarez.html
- Ogińska-Bulik, N., & Juczyński, Z. (2020). Coping with stress in military personnel: The role of nutritional status. *Journal of Military and Veterans' Health*, 28(1), 22-29.
- OMS. (2018, Agosto 31). Who.int. Retrieved from *Alimentación sana*: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Olmedo, R Domínguez, J & Macias, A (2019) *Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería*. *Revista de Salud Vive* <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/29>
- Parra, A Morales, L & Medina, M (2021) *Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá*. *Revista de investigación Scielo*

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082021000200183

- Pérez, J. (2012). Habilidad. Obtenido de Definiciones: <https://definicion.de/habilidad/> Pérez,
- Pérez J & Gardey, A (2008) Definición de aprendizaje Recuperado el 23 de Agosto de 2016 <http://definicion.de/aprendizaje/>
- Posligua, Vallejo, V & Pazmiño, R (2017) Influencia de las habilidades cognitivas en el rendimiento académico de los estudiantes de educación general básica. Polo del Conocimiento file:///C:/Users/COMPUTER/Downloads/Dialnet-
- Price, P. C., Jhangiani, R. S., & Chiang, I.-C. A. (2017). Correlational Research. Obtenido de What Is Correlational Research?: opentextbc.ca.
- Ramos ,E & Solis L(2020) Hábitos alimenticios y rendimiento escolar en alumnos de la Institución Educativa N° 21575 Huayto, Pativilca 2019.Universidad Nacional de Barranca.
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNAB_1a345f970e1693e867510e76280fde6b
- RPP. (2012, Julio 8). *Malos hábitos alimenticios en peruanos*. Retrieved from Malos hábitos alimenticios en peruanos: <https://rpp.pe/lima/actualidad/malos-habitos-alimenticios-en-peruanos-noticia-499682>
- Santa Cruz & Vera (2020) Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de quinto y sexto de básica de la Escuela "YAGUACHI" del recinto poco a poco , Cantón Jujan, Provincia del Guayas periodo Octubre 2019-Marzo 2020. Universidad Técnica de Barahoyo. Facultad de Ciencias de la Salud <https://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/8053/P-UTB-FCS-ENF-000227.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Soriano, M(2001) La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. Dialnet <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=209932>
- Sosa, P (2019) en su tesis de doctorado titulado : Hábitos alimenticios y sus efectos en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería CESGAC. Universidad De

Sinaloa. Facultad de Medicina
<http://medicinavirtual.uas.edu.mx/mdcs/recursos/tesis/2019/12.pdf>

Tardy, A. L., Pouteau, E., Marquez, D., Yilmaz, C., & Scholey, A. (2020). Vitamins and minerals for energy, fatigue and cognition: A narrative review of the biochemical and clinical evidence. *Nutrients*, 12(1), 228. <https://doi.org/10.3390/nu12010228>

Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2020). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrients*, 12(3), 701. <https://doi.org/10.3390/nu12030701>

The Lancet (2019) Doble carga de la malnutrición. Instituto de nutrición de centro América y Panamá
<https://www.unicef.org/guatemala/media/2771/file/La%20Doble%20Carga%20de%20la%20Malnutrici%C3%B3n.pdf>

Ucha, F. (2010 de mayo de 14). Destreza. Obtenido de Definición ABC:
<https://www.definicionabc.com/deporte/destreza.php>

Valle. J (2024) Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes universitarios de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024. Universidad Nacional de Tumbes
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/65177/TESIS%20-%20VALLE%20MENDOZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Woolfok A (2010) Psicología educativa <https://saberepsi.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/09/psicologia-educativa-woolfolk-7c2aa-edicion.pdf>

ANEXOS

Anexo 1

Matriz de consistencia

Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLE	METODOLOGIA
<p>Problema general</p> <p>¿De qué manera los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento académico en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>PE1: ¿De qué manera los hábitos alimenticios se relacionan con las habilidades cognitivas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?</p> <p>PE2: ¿De qué manera los hábitos alimenticios se relacionan con las capacidades en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?</p> <p>PE3: ¿De qué manera los hábitos alimenticios se</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar si los hábitos alimenticios se relacionan con el rendimiento académico en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>OE1: Determinar si los hábitos alimenticios se relacionan con las habilidades cognitivas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025</p> <p>OE2: Determinar si los hábitos alimenticios se relacionan con las capacidades académicas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Los hábitos alimenticios se relacionan directa y significativamente con el rendimiento académico en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>HE1: Los hábitos alimenticios se relacionan directa y significativamente con las habilidades cognitivas en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025</p> <p>HE2: Los hábitos alimenticios se relacionan directa y significativamente con las capacidades en los cadetes de</p>	<p>Variable 1.</p> <p>Hábitos alimenticios</p> <p>Dimensiones:</p> <p>a. Buenos hábitos alimenticios</p> <p>b. Trastornos alimenticios</p> <p>Variable 2.</p> <p>Rendimiento académico</p> <p>Dimensiones</p> <p>a. Habilidades cognitivas</p> <p>b. Capacidades y Competencias</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Investigación básica</p> <p>Diseño: No experimental –de corte transversal</p> <p>Método: hipotético deductivo</p> <p>Nivel: Descriptivo-correlacional</p> <p>Población: 324 Cadetes de Infantería</p> <p>Muestra: 177 Cadetes de Infantería</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario /Se elaboro 24 preguntas de investigación claras y precisas</p>

relacionan con las competencias en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025?	OE3: Determinar si los hábitos alimenticios se relacionan con la competencia en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025	Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025 HE3: Los hábitos alimenticios se relacionan directa y significativamente con las competencias en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Anexo 02: Instrumentos de recolección

Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, 2025

Nota: El investigador agradece de manera fraternal al personal cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos quienes en forma desinteresada participaron en el desarrollo del cuestionario, el mismo que nos facilita contar con información valiosa para poder solucionar la realidad problemática

De acuerdo a lo que Ud crea conveniente marque con una “X” en el Ítem que le corresponde:

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

ÍTEM	Variable 1: Hábitos alimenticios	VALORACIÓN				
		1	2	3	4	5
	Dimensión 1: Buenos hábitos alimenticios					
1	¿Estimas que la ingesta de agua durante las horas de clases constituye un buen habito alimenticio de los cadetes de Infantería?					
2	¿Consideras que los cadetes deben hacer una buena distribución de sus comidas para mejore el rendimiento académico?					
3	¿Estimas que la ingesta de los alimentos debe ser en las cantidades suficientes y con los nutrientes adecuados?					
4	¿Consideras que la ingesta de los alimentos en horas inadecuadas no constituye buenos hábitos alimenticios en los cadetes?					
	Dimensión 2: Trastornos alimenticios					
5	¿Consideras que los cadetes consumen solo sus alimentos por temor a sentirse avergonzados?					
6	¿Estimas que los cadetes de Infantería comen en exceso debido al estrés propia de las actividades militares?					
7	¿Consideras que las dietas no reguladas por el personal médico originan problemas de trastornos alimenticios en los cadetes de Infantería?					
8	¿Estima Ud que la ingesta inadecuada de laxantes origina problemas de trastornos alimenticios en los cadetes de Infantería?					
	Dimensión 3 Nuevas tendencias en los hábitos alimenticios					
9	¿Consideras que la ingesta de proteínas adecuadas mejora el rendimiento académico de los cadetes de Infantería?					
10	¿Consideras que la ingesta de los alimentos debe ser en los tiempos adecuados favoreciendo los hábitos alimenticios?					
11	¿Consideras que una adecuada nutrición en la ingesta de los alimentos favorece el rendimiento académico de los cadetes de Infantería?					
12	¿Estimas que los cadetes deben tomar vitaminas para mejorar el rendimiento académico durante su formación militar?					
	Variable 2: Rendimiento académico					
	Dimensión 1: Habilidades cognitivas					
13	¿Consideras que la capacidad memorística de los cadetes de infantería es importante en el rendimiento académico?					
14	¿Estimas que los cadetes de Infantería prestan la atención debida en el desarrollo de las clases para un mejor proceso de aprendizaje?					
15	¿Consideras que las actitudes durante el desarrollo de clases influyen en el rendimiento académico de los cadetes de Infantería?					
16	¿Estimas que los docentes antes del inicio de clases estimulan a los cadetes para un mejor proceso de enseñanza aprendizaje?					

	Dimensión 2: Capacidades						
17	¿Estimas que la disciplina es una de las fortalezas de los cadetes de Infantería para un mejor rendimiento académico?						
18	¿Consideras que las habilidades de los cadetes de Infantería facilitan el rendimiento académico durante el desarrollo de clases?						
19	¿Consideras que los docentes tienen los conocimientos necesarios para un mejor rendimiento académico de los cadetes de Infantería?						
20	¿Crees que los docentes académicos utilizan adecuadamente los recursos tecnológicos para un mejor rendimiento académico?						
	Dimensión 3: Competencias						
21	¿Considera Ud que los valores propios de la formación profesional favorecen el rendimiento académico de los cadetes?						
22	¿Estima Ud que las técnicas de enseñanza deben ser las más adecuadas para favorecer el rendimiento académico de los cadetes de Infantería ?						
23	¿Consideras que el departamento administrativo debe ejecutar los procedimientos adecuados para un mejor control del expendio de comidas a los cadetes?						
24	¿Consideras que la dirección de la Escuela debe regular el consumo adecuado de alimentos solo en lugares autorizados y supervisados por el dpto administrativo?						

Anexo N° 3: Autorización para la Recolección de Datos.



PERÚ

Ministerio de
Defensa

Ejército
del Perú

Comando
de Educación y
Doctrina del Ejército

Escuela Militar
de Chorrillos
"CFB"

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"**

AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

El Coronel Jefe del Departamento de Educación Militar de la Escuela Militar de Chorrillos

"Coronel Francisco Bolognesi", autoriza:

Que los Cadetes de 4to año de Infantería, LLEMPEN GONZALES Diego Alonso Y DIAZ FLORES Juan César, están autorizados para aplicar la encuesta a la muestra/población (Cadetes de la EMCH) para obtener información para el desarrollo de la tesis titulada:

"Hábitos alimenticios y sus implicancias en el rendimiento académico en los Cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", Lima 2025"

Se otorga el presente documento a solicitud de los interesados.

Chorrillos, 01 de julio 2025



0 - 2534020793 - 0 +
ALAN HARRY GARCÍA QUISPE
Coronel Infantería
Jefe Dpto. Edu. Mil. de la Escuela Militar de Chorrillos
"Crl Francisco Bolognesi"

Anexo 4 : Base de Datos prueba piloto

Hábitos alimenticios y rendimiento académico en los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025

	Hábitos alimenticios												Rendimiento académico											
	Buenos hábitos alimenticios				Trastornos alimenticios				Nuevas tendencias en los hábitos alimenticios				Habilidades cognitivas				Capacidades				Competencia			
Encuesta 1	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3
Encuesta 2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
Encuesta 3	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
Encuesta 4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2
Encuesta 5	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
Encuesta 6	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Encuesta 7	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4
Encuesta 8	3	5	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	5	4	5	3	4	4
Encuesta 9	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3
Encuesta 10	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3
Encuesta 11	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3
Encuesta 12	4	4	3	5	4	4	5	5	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Encuesta 13	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3
Encuesta 14	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
Encuesta 15	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4

Anexo 5: Base de datos

Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2025

	Hábitos alimenticios												Rendimiento académico											
	Buenos Hábitos alimenticios				Acciones militares				Nuevas tendencias en los hábitos alimenticios				Habilidades cognitivas				Capacidades				Competencias			
Encuesta 1	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3
Encuesta 2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3
Encuesta 3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3
Encuesta 4	4	4	3	5	4	4	5	5	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Encuesta 5	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3
Encuesta 6	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
Encuesta 7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
Encuesta 8	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
Encuesta 9	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2
Encuesta 10	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
Encuesta 11	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Encuesta 12	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
Encuesta 13	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Encuesta 14	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4

Encuesta 15	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3
Encuesta 16	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2
Encuesta 17	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
Encuesta 18	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Encuesta 19	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4
Encuesta 20	3	5	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	5	4	5	3	4	4
Encuesta 21	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3
Encuesta 22	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3
Encuesta 23	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3
Encuesta 24	4	4	3	5	4	4	5	5	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Encuesta 25	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3
Encuesta26	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
Encuesta27	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
Encuesta 28	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2
Encuesta29	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
Encuesta30	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Enuesta31	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4

Encuesta32	3	5	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	5	4	5	3	4	4
Encuesta33	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3
Encuesta34	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3
Encuesta35	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3
Encuesta36	4	4	3	5	4	4	5	5	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Encuesta37	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3
Encuesta38	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
Encuesta39	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
Encuesta40	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3
Encuesta41	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3
Encuesta42	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3
Encuesta43	4	4	3	5	4	4	5	5	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Encuesta44	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3
Encuesta45	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
Encuesta46	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
Encuesta47	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
Encuesta48	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2

Encuesta49	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
Encuesta50	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Encuesta51	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
Encuesta52	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Encuesta53	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4
Encuesta 54	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3
Encuesta 55	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3
Encuesta 56	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
Encuesta 57	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2
Encuesta 58	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
Encuesta 59	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Encuesta 60	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4
Encuesta 61	3	5	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	5	4	5	3	4	4
Encuesta 62	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3
Encuesta 63	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3
Encuesta 64	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3
Encuesta65	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3

Encuesta66	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
Encuesta67	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	
Encuesta68	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2
Encuesta69	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	
Encuesta70	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	
Encuesta71	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	
Encuesta72	3	5	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	5	4	5	3	4	4	
Encuesta73	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	
Encuesta74	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	
Encuesta75	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3	
Encuesta76	4	4	3	5	4	4	5	5	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	
Encuesta77	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	
Encuesta78	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	
Encuesta79	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
Encuesta80	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	
Encuesta81	3	3	3	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	
Encuesta 82	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	

Encuesta 83	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
Encuesta 84	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	
Encuesta 85	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2
Encuesta 86	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	
Encuesta 87	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	
Encuesta 88	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	
Encuesta 89	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	
Encuesta 90	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	
Encuesta 91	3	5	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	5	4	5	3	4	4	
Encuesta 92	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	
Encuesta 93	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	
Encuesta 94	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	4	3	2	2	3
Encuesta 95	4	4	3	5	4	4	5	5	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	
Encuesta 96	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	
Encuesta97	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
Encuesta98	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	
Encuesta 99	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	

Encuesta100	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
Encuesta101	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Encuesta102	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4
Encuesta103	3	5	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	5	4	5	3	4	4
Encuesta104	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3
Encuesta105	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3
Encuesta106	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3
Encuesta107	4	4	3	5	4	4	5	5	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Encuesta108	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3
Encuesta109	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
Encuesta110	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
Encuesta111	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2
Encuesta112	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
Encuesta113	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
Encuesta114	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Encuesta115	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4
Encuesta116	3	5	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	5	4	5	3	4	4

Encuesta117	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3
Encuesta118	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3
Encuesta119	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3
Encuesta120	4	4	3	5	4	4	5	5	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Encuesta121	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3
Encuesta122	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
Encuesta123	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
Encuesta124	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
Encuesta125	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2
Encuesta126	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
Encuesta127	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Encuesta128	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
Encuesta129	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
Encuesta130	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4
Encuesta131	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3
Encuesta132	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3
Encuesta133	3	5	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	5	4	5	3	4	4

Encuesta134	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	
Encuesta135	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	
Encuesta136	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3	
Encuesta137	4	4	3	5	4	4	5	5	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	
Encuesta138	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	
Encuesta139	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	
Encuesta140	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
Encuesta 141	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	
Encuesta 142	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2
Encuesta 143	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	
Encuesta 144	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	
Encuesta145	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	
Encuesta 146	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	
Encuesta 147	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	
Encuesta 148	3	5	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	5	4	5	3	4	4	

Encuesta 149	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3
Encuesta 150	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3
Encuesta 151	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3
Encuesta 152	4	4	3	5	4	4	5	5	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Encuesta153	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3
Encuesta154	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
Encuesta 155	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3
Encuesta 156	4	4	3	5	4	4	5	5	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Encuesta157	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3
Encuesta158	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
Encuesta159	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3
Encuesta160	4	4	3	5	4	4	5	5	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Encuesta161	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3
Encuesta162	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
Encuesta163	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3

Encuesta 164	3	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	
Encuesta 165	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2
Encuesta 166	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	
Encuesta 167	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	
Encuesta 168	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	
Encuesta 169	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	
Encuesta 170	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	
Encuesta 171	3	5	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	5	4	5	3	4	4	
Encuesta 172	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
Encuesta 173	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3	
Encuesta 174	4	4	3	5	4	4	5	5	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	
Encuesta 175	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	
Encuesta 176	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
Encuesta 177	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3	

Anexo 6: Propuesta de Mejora

a. Introducción

En la Escuela Militar existe demasiadas cafeterías, quioscos y personal de limpieza que realiza la venta de alimentos sin las condiciones básicas de control en las calorías que son vendidas en determinados artículos ocasionando la ingesta de demasiados carbohidratos y alimentos glicémicos. Esta mala praxis origina que los cadetes presenten problemas de sobre peso y aumento considerable de colesterol y triglicéridos afectando el organismo y decayendo el rendimiento académico al no prestar la atención debida a las clases por problemas de somnolencia que son originados por la demasiada ingesta de carbohidratos.

El derecho a un mejor nivel de vida de las personas está incluida en la alimentación básica que deben tener los individuos durante el desarrollo de sus actividades las cuales se encuentra materializada en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, donde existe un compromiso a nivel mundial que las personas de bajos recursos puedan tener acceso a una comida sana y saludable. En este contexto, existe el compromiso ineludible de las instituciones del estado para actuar de manera inmediata en el aseguramiento de la alimentación con alto contenido nutricional y energético.

El organismo, cuando no consume las cantidades necesarias de alimentos en las proporciones adecuadas, origina que se produzca un desbalance energético producto de la energía que es consumida en sus actividades diarias, es decir que no solamente hay que tener en consideración la ingesta de alimentos sino también el gasto calórico que se origina. Al no haber una proporción constante en este consumo y gasto ocasiona que los seres humanos no tengan las energías necesarias para la realización de sus actividades diarias ocasionados problemas de desnutrición, tuberculosis.

b. Antecedentes

En un mundo dinámico y cambiante, con responsabilidades que desarrollar, los hábitos alimenticios son buenas costumbre, que permiten que la ingesta de las comidas produzca los beneficios que se esperan, particularmente en aquellos individuos que trabajan constantemente en forma ininterrumpida que necesitan las calorías y nutrientes adecuados. Esta sana costumbre alimentaria permite que las personas puedan llevar una vida sana. garantizando la ingesta necesaria que requiere el organismo humano para un adecuado funcionamiento.

Dentro del ámbito militar, en la Escuela Naval de Cadetes del Ejército de Colombia, se busca la realización de actividades y estilos de vida que permitan una vida sana y saludable

con mejores condiciones alimenticias, previniendo el inadecuado consumo de alcohol o tabaco. Estas manifestaciones de control en los hábitos alimenticios ponen de manifiesto el compromiso que tiene la dirección de la Escuela Naval para la conservación y preservación de la salud en el personal militar, teniendo en consideración que durante su formación militar las exigencias propias de la vida militar originan un consumo adecuado de calorías necesarias la misma que puede ser brindada por una comida rica en proteínas.

Llevar un estilo de vida y hábitos saludables a veces podría parecer todo un reto. Existen algunas rutinas que son de fácil cumplimiento y empezar por estas prácticas serán de gran ayuda para mejorar nuestra salud en el año que empezamos. La incorporación y práctica de hábitos saludables mejoran la calidad de vida y previene la Obesidad, la Diabetes, las enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Las prácticas como realizar ejercicios, descansar y mantener una alimentación variada y equilibrada contribuyen al bienestar personal. Otro dato a tener en consideración, más del 40% de peruanos experimentan reflujo o acidez producido desde el estómago; debido a los malos hábitos alimenticios que causan irritación y daño severo al esófago lo cual explica hasta en 60% los casos de cáncer de esófago. La encuesta ENDES muestra que el 62 % de la población tiene exceso de peso (sobrepeso u obesidad), generando problemas de salud. Además, 95 % de las personas que padecen diabetes son consecuencia de malos hábitos del consumo de alimentos.

c. Aporte a la doctrina

Que el departamento administrativo/ sección nutrición elabore una lista de los alimentos que contienen las calorías y nutrientes adecuados de acuerdo a las exigencias diarias del personal de cadetes, necesitan que la ingesta de alimentos debe ser de acuerdo a lo programado por el departamento de nutrición de la Escuela, con una alimentación equilibrada y balanceada. Un consumo que sea equilibrado y balanceado constituye una excelente nutrición, componente esencial de una buena salud.

Que la sección personal de la Escuela exija los carnets sanitarios del personal de las cafeterías que expenden alimentos a los cadetes; así como también verificar que tengan las condiciones básicas de salubridad, para evitar enfermedades infecto contagiosas y problemas de salud

para que puedan desarrollar sus actividades diario en las mejores condiciones posibles.

Que la Jefatura del Batallón de cadetes realice una verificación constante de las zonas donde se expenden alimentos sin la debida autorización de la Dirección de la Escuela, teniendo en consideración que la incorporación y práctica de hábitos saludables mejoran la calidad de vida y previene la Obesidad, la Diabetes, las enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

Anexo 7. Validación de instrumentos por expertos



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB"
4TO AÑO
FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE-EXPERTO	INSTITUCIÓN DONDE LABORA EXPERTO	NOMBRE DEL INSTRUMENTO	AUTOR DEL INSTRUMENTO
Mg. FLORIAN AYLLON LORENZO ALBERTO	Ejército del Perú	Cuestionario (encuesta)	CAD IV INF LLEMPEN GONZALES DIEGO ALONSO CAD IV INF DIAZ FLORES JUAN CESAR
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: HABITOS ALIMENTICIOS Y SU IMPLICANCIA CON EL RENDIMIENTO ACADEMICO EN LOS CADETES DE INFANTERIA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, 2025			

I. ASPECTOS DE EVALUACIÓN

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios Cualitativos Cuantitativos	DEFICIENTE	REGULAR	BUENA	MUY BUENA	EXCELENTE	SUB TOTAL
		0 - 20	21 - 40	41 - 60	61 - 85	86 - 100	
1. Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado.					90	90
2. Objetividad	Esta expresado en conductas Observables.					90	90
3. Actualización	Está adecuado al avancede la ciencia y la tecnología.					90	90
4. Organizacion	Esta organizado en forma Lógica.					90	90
5. Suficiencia	Comprende aspectos cuantitativos					90	90
6. Intencionalidad	Es adecuado para medir los aspectos de interés					90	90
7. Consistencia	Está basado en aspectos teóricos científicos.					90	80
8. Coherencia	Entre las variables, dimensiones, indicadores e Ítems.					90	90
9. Metodología.	La estrategia responde al propósito de la investigación.					90	90
10. Pertinencia	Las dimensiones consideradas permiten evaluar la variable en su conjunto.					90	90
TOTAL							900
TOTAL (en %) / 10							90.00

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

90.00

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Valoración cuantitativa:

Valoración cualitativa:

Opinión de aplicabilidad:

LUGAR Y FECHA	DNI	FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE	N° DE TELEFONO
Chorrillos, 25 marzo 2025	43294811		996648474



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB"
4TO AÑO
FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE-EXPERTO	INSTITUCIÓN DONDE LABORA EXPERTO	NOMBRE DEL INSTRUMENTO	AUTOR DEL INSTRUMENTO
Mg. CARO YBARRA JORGE ELISBAN MARTIN	Ejército del Perú	Cuestionario (encuesta)	CAD IV INF LLEMPEN GONZALES DIEGO ALONSO CAD IV INF DIAZ FLORES JUAN CESAR
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: HABITOS ALIMENTICIOS Y SU IMPLICANCIA CON EL RENDIMIENTO ACADEMICO EN LOS CADETES DE INFANTERIA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, 2025			

I. ASPECTOS DE EVALUACIÓN

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios Cualitativos Cuantitativos	DEFICIENTE	REGULAR	BUENA	MUY BUENA	EXCELENTE	SUB TOTAL
		0 - 20	21 - 40	41 - 60	61 - 85	86 - 100	
1. Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado.					86	86
2. Objetividad	Esta expresado en conductas Observables.					86	86
3. Actualización	Está adecuado al avancede la ciencia y la tecnología.					86	86
4. Organización	Esta organizado en forma Lógica.					86	86
5. Suficiencia	Comprende aspectos cuantitativos					86	86
6. Intencionalidad	Es adccuado para medir los aspectos de interés					86	86
7. Consistencia	Está basado en aspectos teóricos científicos.					86	86
8. Coherencia	Entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems.					86	86
9. Metodología.	La estrategia responde al propósito de la investigación.					86	86
10. Pertinencia	Las dimensiones consideradas permiten evaluar la variable en su conjunto.					86	86
TOTAL							860
TOTAL (en %) / 10							86.00

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Valoración cuantitativa:

Valoración cualitativa:

Opinión de aplicabilidad:

LUGAR Y FECHA	DNI	FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE	N° DE TELEFONO
Chorrillos, 25 marzo 2025	09821517		928 899594



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB"
4TO AÑO
FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE-EXPERTO	INSTITUCIÓN DONDE LABORA EXPERTO	NOMBRE DEL INSTRUMENTO	AUTOR DEL INSTRUMENTO
Mg. ZEA MELODIAS RODOLFO	Ejército del Perú	Cuestionario (encuesta)	CAD IV INF LLEMPEN GONZALES DIEGO ALONSO CAD IV INF DIAZ FLORES JUAN CESAR
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: HABITOS ALIMENTICIOS Y SU IMPLICANCIA CON EL RENDIMIENTO ACADEMICO EN LOS CADETES DE INFANTERIA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, 2025			

I. ASPECTOS DE EVALUACIÓN

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios Cualitativos Cuantitativos	DEFICIENTE	REGULAR	BUENA	MUY BUENA	EXCELENTE	SUB TOTAL
		0 - 20	21 - 40	41 - 60	61 - 85	86 - 100	
1. Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado.				85		85
2. Objetividad	Esta expresado en conductas Observables.				85		85
3. Actualización	Está adecuado al avancede la ciencia y la tecnología.					90	90
4. Organizacion	Esta organizado en forma Lógica.					90	90
5. Suficiencia	Comprende aspectos cuantitativos				85		85
6. Intencionalidad	Es adecuado para medir los aspectos de interés					90	90
7. Consistencia	Está basado en aspectos teóricos científicos.					90	90
8. Coherencia	Entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems.					90	90
9. Metodología.	La estrategia responde al propósito de la investigación.				85		85
10. Pertinencia	Las dimensiones consideradas permiten evaluar la variable en su conjunto.				85		85
TOTAL							875
TOTAL (en %) / 10							87.5

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

87.5

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN

Valoración cuantitativa:

Valoración cualitativa:

Opinión de aplicabilidad:

LUGAR Y FECHA	DNI	FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE	N° DE TELEFONO
Chorrillos, 25 marzo 2025	29388800		996597213

Anexo 8. Dictamen final Revisor



PERÚ

Ministerio de
DefensaEjército
del PerúComando
de Educación y
Doctrina del EjércitoEscuela Militar
de Chorrillos
"CFB"

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CRL. FRANCISCO BOLOGNESI

DICTAMEN FINAL

VISTA LA TESIS:

"Hábitos alimenticios y sus implicancia en el rendimiento académico en los Cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", Lima 2025",

Presentada por los (las) graduandos (das):

~~Cad IV Inf. Llampen Gonzales Diego Alonso; y~~
~~Cad IV Inf. Diaz Flores Juan César~~

CONSIDERANDO:

Que ha sido elaborada conforme a lo dispuesto por el artículo 41. ° del Reglamento del Sistema de Investigación de la EMCH "CFB" 2022 – 2026, y levantadas las observaciones prescritas durante el proceso del análisis y revisión de la referida tesis, los suscritos:

Dr. Miguel Estrada Terrones: Revisor Temático
~~Mg. Rogger Alberto Cabrejos Saenz~~ Revisor Metodológico

Dictaminamos que, la tesis en referencia, esta expedita para ser sustentada, el día, hora, lugar y ante el jurado que determine la Resolución Directoral de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB" para cuyo efecto, firmamos el presente dictamen.

Lima, 01 de diciembre de 2025

Atentamente

Dr. Miguel Ángel Mariano, Estrada Terrones
Docente Asesor - Revisor Temático

FIRMA

POST FIRMA: ROGGER A. CABREJOS SAENZ
DNI: 44062059

MG. REVISOR METODOLÓGICO

Anexo 9. Acta de sustentación

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LA PROMOCIÓN CXXXII

En el distrito de Chorrillos de la ciudad de Lima, siendo las 10:45 horas del día 23 de diciembre de 2025, se dio inicio a la sustentación de la Tesis titulada:

Habitos alimenticios y su implicancia en el rendimiento académico de los cadetes de infantería de la EMCH. "CFB" 2025

Presentada por:

BACH. Diego A. Llomben Gonzalez
BACH. Juan Oscar Diaz Flores

Ante el Jurado de Sustentación de Tesis nombrado por la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" y conformado por:

Presidente: Dr. Guido Oscar Gallardo Marquina
Secretario: Mg. Luis P. Parra Benavides
Vocal : Dra. Elodia Mayra Julca

Concluida la sustentación, los miembros del Jurado dictaminaron:

Aprobar por UNANIMIDAD

APROBADA POR EXCELENCIA (); APROBADA POR UNANIMIDAD (X);
APROBADA POR MAYORÍA (); OBSERVADA (); DESAPROBADA ()

Siendo las 11:25 horas del día 23 de diciembre de 2025, se dio por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado.

[Firma]
DNI: 43328371
PRESIDENTE

[Firma]
DNI: 07266705
SECRETARIO

[Firma]
DNI: 08682217
VOCAL

