

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

TALLER DE ELABORACIÓN DE TESIS

**AVANCE DE LA UNIDAD 3.
MARCO METODOLÓGICO.**

DOCENTE: VÍCTOR ANTONIO GONZÁLEZ SALAS

ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA

MAYO, 2025

Capítulo III. Marco Metodológico.

3.1 Diseño de la investigación.

Experimental.

El diseño de esta investigación es experimental, ya que se pretende observar y analizar el efecto de una variable (hábitos alimenticios) sobre otra (desempeño académico), dentro de una población determinada. El propósito es identificar si existe una correlación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Tapachula.

3.2 Enfoque de la investigación.

Cuantitativo.

El estudio se aborda desde un enfoque cuantitativo, dado que se basa en la recolección y análisis de datos numéricos, con el objetivo de establecer relaciones entre variables mediante herramientas estadísticas. Esto permite una medición objetiva y sistemática de los fenómenos observados.

3.3 Métodos de investigación.

Concordancia Analítico.

El método utilizado será el analítico, ya que se descomponen los elementos que componen los hábitos alimenticios y se analizan en su relación con el promedio académico. Este método permite identificar patrones, tendencias y correlaciones que puedan explicar el fenómeno de estudio.

3.4 Población y muestra.

Estudio universitario. Simple.

La población objeto del estudio está compuesta por estudiantes universitarios matriculados en instituciones de nivel superior en la ciudad de Tapachula, Chiapas, durante el año 2025.

La muestra será de tipo probabilística simple, lo que implica que todos los individuos de la población tienen la misma probabilidad de ser seleccionados. Esta técnica asegura representatividad y minimiza los sesgos.

3.5 Variables de la muestra a investigar.

Promedio académico: Variable cuantitativa continua, expresada en escala numérica (calificación general).

Calidad de la alimentación: Variable cualitativa ordinal, evaluada mediante una escala de frecuencia y tipo de alimentos consumidos.

Higiene del sueño: Variable cualitativa ordinal, determinada por horas de sueño, regularidad y calidad percibida.

Actividad física: Variable cualitativa ordinal, clasificada por frecuencia, duración e intensidad semanal.

3.6 Determinación del tamaño de la muestra y muestreo.

Fórmula de determinación de tamaño "n".

$N = x$.

$N = 500$. $N = 196 \times 0.3 \times 0.7 \times 500 / (500 \times 0.05) + (1.96 \times 0.3 \times 0.7)$

$Z = 196$

$E = 5\%$

$P = 30\%$

Q=70%

N=196

3.7 Técnicas de recolección de datos.

Encuesta/Entrevista

Encuesta estructurada: diseñada para evaluar los hábitos alimenticios, el sueño, la actividad física y su posible relación con el rendimiento académico.

Entrevista semiestructurada (opcional): aplicada a una muestra reducida para obtener datos cualitativos complementarios que ayuden a enriquecer la interpretación de los resultados.

3.8 Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario de hábitos alimenticios, adaptado de modelos validados como el KIDMED o el cuestionario de frecuencia alimentaria.

Ficha de datos personales y académicos, que incluirá el promedio académico autodeclarado y datos de estilo de vida.

Escala de higiene del sueño y actividad física, basada en instrumentos como el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

3.9 Técnicas de procesamiento de datos.

Los datos recolectados se procesarán con herramientas estadísticas utilizando software como SPSS o Excel. Las técnicas de análisis incluirán:

- Estadísticas descriptivas (frecuencias, medias, desviaciones estándar)

- Pruebas de correlación (Pearson o Spearman según la distribución)
- Pruebas de hipótesis (Chi-cuadrado, t de Student, ANOVA) para establecer relaciones entre variables.

3.10 Cronograma de actividades.

Actividad	Fecha estimada
Revisión bibliográfica	Febrero 2025
Diseño del instrumento	Marzo 2025
Validación del instrumento	Abril 2025
Aplicación de encuestas	Mayo 2025
Procesamiento de datos	Junio 2025
Análisis de resultados	Junio 2025
Redacción de conclusiones y tesis	Julio 2025
Revisión final y entrega	Julio 2025

BIBLIOGRAFÍA.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.

Arias Galicia, F. (2012). *El proyecto de investigación: introducción a la metodología científica*. Episteme.

Tamayo y Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica* (5.ª ed.). Limusa.

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Hábitos alimentarios y salud mental en jóvenes universitarios*. <https://www.who.int/es>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2022). *Estadísticas sobre hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios*. <https://www.inegi.org.mx>

Secretaría de Salud. (2020). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT)*. <https://ensanut.insp.mx>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020). *Guías alimentarias para la población mexicana*. <https://www.paho.org>

Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). (2021). *Relación entre la alimentación y el rendimiento académico en universitarios*. Facultad de Psicología.