



Universidad  
Norbert Wiener

**ESCUELA DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**Tesis**

Hábitos alimenticios y pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una  
universidad particular, Lima metropolitana - 2025

**Para optar el Grado Académico de**  
Maestro en Docencia Universitaria

**Presentado por:**

**Autora:** Orcotoma Guizado, Mirtha


**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0005-0192-076X>

**Asesora:** Dra. Yllescas Rodríguez, Patricia Maribel

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-4244-8167>

**Lima – Perú**

**2026**

	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>		
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01	<b>FECHA: 08/11/2022</b>

Yo, **Mirtha Orcotoma Guizado**, Egresado(a) de la Escuela de Posgrado de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico **“Hábitos alimenticios y pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular, Lima metropolitana - 2025”**, Asesorado por la docente: Patricia Maribel Yllescas Rodríguez con DNI 07266567 Con **ORCID 0000-0002-4244-8167**. tiene un índice de similitud de 18% con código oid 14912:593333681 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se han mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo pueda ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.


**En caso se supere el porcentaje de similitud máximo establecido (mayor a 20%), tanto general como por fuente primaria, afirmo que dicho excedente corresponde al marco metodológico del documento. Procedo a detallar y justificar del mismo:**

Respecto a la fuente principal con un porcentaje de similitud de 7%, se precisa que el excedente corresponde principalmente a la coincidencia de términos metodológicos, estructura técnica del instrumento, denominaciones propias del enfoque de investigación y frases académicas de uso común empleadas en la redacción científica. Asimismo, las coincidencias identificadas no afectan la originalidad del contenido ni constituyen apropiación indebida de información, manteniéndose debidamente citadas las fuentes correspondientes conforme a las normas académicas vigentes.



.....  
Firma de autor 1  
**Mirtha Orcotoma Guizado**  
DNI: 40785000

.....  
Firma de autor 2  
Nombres y apellidos del Egresado  
DNI: .....

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>		
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01	<b>FECHA: 08/11/2022</b>



.....  
Firma

Dra. Patricia Yllescas Rodríguez

DNI: 07266567

Lima, 20 de mayo del 2026

## **Dedicatoria**

La vida te enseña a valorar lo que tienes; por ello, quiero dedicar. este esfuerzo, a mi madre que me enseñó a luchar con ahínco y tenacidad, ¡que la adversidad, no puede detenerte, en ningún instante!

## **Agradecimiento**

A mi Dios, que es increíble, bueno y muy bondadoso conmigo; me brinda su amor incondicional día tras día. A mi familia que son mi sostén en cada decisión de mi vida.

## ÍNDICE

### 1. CAPITULO I. EL PROBLEMA

Planteamiento del problema	01
Formulación del problema	03
1.2.1. Problema general	03
1.2.2. Problemas específicos	03
Objetivos de la investigación	03
1.3.1. Objetivo general	03
1.3.2. Objetivos específicos	04
Justificación de la investigación	04
1.4.1. Justificación Teórica	04
1.4.2. justificación Metodológica	05
1.4.3. Justificación Práctica	05
Delimitaciones de la investigación	06
1.5.1. Temporal	06
1.5.2. Espacial	06
1.5.3. Población o la unidad de análisis	06

### 2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación	08
Antecedentes Internacionales	08
Antecedentes Nacionales	10
2.2. Bases teóricas	11
Hábitos alimenticios	12
Pensamiento crítico	23
2.3 Formulación de hipótesis	28
2.3.1. Hipótesis general	28
2.3.2. Hipótesis específicas	28

Limitaciones	28
<b>3. CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b>	
3.1. Método de investigación	30
3.2. Enfoque de investigación	31
3.3. Tipo de investigación	31
3.4. Diseño de investigación	32
3.5. Población, muestra y muestreo	34
3.6. Variable y operacionalización (Tabla 1)	36
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	40
3.7.1. Técnica	40
3.7.2. Descripción del instrumento	40
3.7.3. Validación del instrumento	42
3.8. Plan de Procesamiento y análisis de datos	45
3.9. Aspectos éticos	48
<b>4. CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b>	<b>50</b>
4.1. Resultados	50
4.2. Análisis descriptivo de resultados	51
4.2.1. Escala de niveles y rangos de las variables	52
4.2.2. Descripción de los hallazgos de la variable hábitos alimenticios	53
4.3. Prueba de hipótesis	61
4.3.1. Prueba de normalidad	61
4.3.2. Prueba de hipótesis general	62
4.3.3. Prueba de hipótesis específicas	63
4.4. Discusiones de resultados	65

5. CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Conclusiones	70
5.2. Recomendaciones	71
6. REFERENCIAS	73
7. ANEXOS	83
Anexo 01: Matriz de consistencia	83
Anexo 02: Instrumentos	84
Anexo 03: Validez del instrumento/Confiabilidad del instrumento	86
Anexo 04: Aprobación del comité de Ética	87
Anexo 05: Formato de consentimiento informado	89
Anexo 06: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos.	92
Anexo 07: Reporte de similitud de Turnitin	93

## Índice de tablas

Tabla 1	Operacionalización de las variables	36
Tabla 2	Descripción del instrumento de la variable hábitos alimenticios	41
Tabla 3	Descripción del instrumento de la variable pensamiento crítico	42
Tabla 4	Escala valorativa de la variable hábitos alimenticios	50
Tabla 5	Escala valorativa de la variable pensamiento crítico	51
Tabla 6	Datos demográficos	51
Tabla 7	Escala valorativa de la variable hábitos alimenticios	52
Tabla 8	Escala valorativa de la variable Pensamiento Crítico	53
Tabla 9	Dimensión Motivación de Hábitos Alimenticios	53
Tabla 10	Dimensión Preferencias de Hábitos Alimenticios	54
Tabla 11	Dimensión Frecuencias de Hábitos Alimenticios	55
Tabla 12	Dimensión toma de decisiones de la variable Pensamiento Crítico	56
Tabla 13	Dimensión resolución de problemas de la variable Pensamiento Crítico	57
Tabla 14	Dimensión motivación de la variable Pensamiento Crítico	58
Tabla 15	Dimensión control de emociones de la variable Pensamiento Crítico	59
Tabla 16	Dimensión utilidad del pensamiento de la variable Pensamiento Crítico	60
Tabla 17	Prueba de normalidad	62
Tabla 18	Prueba de hipótesis general	62
Tabla 19	Prueba de hipótesis específica 1	63
Tabla 20	Prueba de hipótesis específica 2	64
Tabla 21	Prueba de hipótesis específica 3	65

## Índice de Figuras

Figura 1	Distribución de escalas de Dimensión Motivación alimenticia de la variable Hábitos Alimenticios	54
Figura 2	Distribución de escalas de Dimensión Preferencias de la variable Hábitos Alimenticios	55
Figura 3	Distribución de escalas de Dimensión Frecuencias de la variable Hábitos Alimenticios	56
Figura 4	Distribución de escalas Dimensión toma de decisiones de la variable Pensamiento Crítico	57
Figura 5	Distribución de escalas Dimensión resolución de problemas de la variable Pensamiento Crítico	58
Figura 6	Distribución de escalas Dimensión motivación de la variable Pensamiento Crítico	59
Figura 7	Distribución de escalas Dimensión control de emociones de la variable Pensamiento Crítico	60
Figura 8	Distribución de escalas Dimensión utilidad del pensamiento de la variable Pensamiento Crítico	61

## Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el pensamiento crítico en estudiantes de enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana durante el año 2025. Se empleó un enfoque cuantitativo, con método hipotético-deductivo, de tipo aplicado, diseño no experimental, transversal y nivel correlacional. La población estuvo conformada por 92 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. La recolección de datos se realizó a través de encuestas estructuradas con dos instrumentos: el cuestionario de hábitos alimenticios (Luna, 2017) y el cuestionario de pensamiento crítico adaptado por Coronado y Godoy (2020). Los resultados fueron analizados mediante estadística descriptiva e inferencial, aplicando la prueba de correlación de Spearman. Se halló una correlación significativa y positiva entre los hábitos alimenticios y el pensamiento crítico ( $\rho = 0.996$ ;  $p < 0.05$ ), así como en sus dimensiones: motivación alimenticia ( $\rho = 0.981$ ), preferencia alimenticia ( $\rho = 0.990$ ) y frecuencia alimenticia ( $\rho = 0.997$ ). Se concluye que los estudiantes que mantienen mejores prácticas alimenticias presentan un mayor desarrollo del pensamiento crítico, lo cual tiene implicancias relevantes en la formación académica y profesional del futuro personal de salud.

**Palabras clave:** hábitos alimenticios, pensamiento crítico, estudiantes de enfermería, motivación alimentaria, educación superior.

## ABSTRACT

The present study aimed to determine the relationship between dietary habits and critical thinking in nursing students at a private university in Metropolitan Lima during the year 2025. A quantitative approach was used, with a hypothetical-deductive method, applied research type, a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The population consisted of 92 students selected through non-probability convenience sampling. Data collection was carried out using structured surveys with two instruments: the Dietary Habits Questionnaire (Luna, 2017) and the Critical Thinking Questionnaire adapted by Coronado and Godoy (2020). The results were analyzed using descriptive and inferential statistics, applying the Spearman's correlation test. A significant and positive correlation was found between dietary habits and critical thinking ( $\rho = 0.996$ ;  $p < 0.05$ ), as well as in its dimensions: nutritional motivation ( $\rho = 0.981$ ), food preference ( $\rho = 0.990$ ), and eating frequency ( $\rho = 0.997$ ). It is concluded that students who maintain better eating practices exhibit a higher development of critical thinking, which has relevant implications for the academic and professional training of future health personnel.

**Keywords:** dietary habits, critical thinking, nursing students, nutritional motivation, higher education.

## INTRODUCCIÓN

Para mantener la vitalidad y el bienestar es imperativo sostener una nutrición equilibrada, puesto que las exigencias cotidianas del entorno universitario demandan un elevado desgaste intelectual y físico. El fortalecimiento del pensamiento crítico en la formación profesional posee una relevancia sustancial para estructurar los perfiles de los futuros egresados, quienes deben poseer habilidades analíticas y ser capaces de alcanzar las competencias demandadas.

Asimismo, la doctora Alicia Vargas Coronarco, egresada de la Universidad Mayor de San Andrés con especialización en España, en el programa “Podcast 360” el 11 de octubre de 2024, sostiene: “...existen neurotransmisores, agentes químicos que transmiten información cerebral, cuya síntesis biológica depende directamente de la ingesta alimentaria...”. Paccors (2012) precisa que los hábitos alimentarios suelen ser deficientes (por carencia, exceso o ambos), vinculándose así con diversas patologías crónicas.

Por otro lado, Lara (2020) señala que el universitario requiere aportes energéticos y calóricos adicionales; de ser inadecuados, su rendimiento cognitivo disminuirá, experimentará fatiga y su nivel académico decaerá; por consiguiente, la tesis expone los siguientes contenidos: Capítulo I: Describe la problemática de estudio, planteando objetivos, justificación y delimitación de la investigación. El capítulo II detalla el marco teórico, antecedentes, bases fundamentales y formulación de la hipótesis. El capítulo III establece la metodología del estudio, conteniendo el método, enfoque, diseño, población, operacionalización de variables, técnicas e instrumentos y ética. El capítulo IV expone los resultados y su discusión clínica. El capítulo V presenta las conclusiones con la información más relevante.

# 1. CAPÍTULO I. EL PROBLEMA

## 1.1. Planteamiento del problema

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud (2019) establece que una alimentación saludable es fundamental para prevenir la desnutrición y las Enfermedades No Transmisibles (ENT). No obstante, el desarrollo urbano y la renovación de los estilos de vida han provocado una transformación negativa en los modelos de consumo. Según datos recientes de la OMS (2024), la magnitud de esta problemática ha escalado a niveles críticos, evidenciando que el 43 % de la población adulta mundial presenta sobrepeso, y una de cada ocho personas padece obesidad, lo que equivale a más de mil millones de individuos con esta condición a nivel global. Esta tendencia es igualmente alarmante en la población joven, donde se registran 390 millones de niños y adolescentes con sobrepeso —cifra que se ha cuadruplicado desde 1990— y 160 millones con obesidad clínica. Según Huiza (2021), existe una tendencia creciente hacia la ingesta de productos ultraprocesados con altos niveles de grasas, azúcares y sodio, en detrimento de alimentos naturales como frutas y granos. Esta problemática se agrava por el entorno actual, donde el individuo requiere habilidades cognitivas superiores para discernir entre la vasta oferta alimentaria y la incesante información publicitaria.

En el Perú, el panorama es igualmente crítico. Rosell (2019), desde el Instituto Nacional de Salud, advierte que la malnutrición constituye un grave problema de salud pública, situación

respaldada por las cifras recientes del Ministerio de Salud y el Instituto Nacional de Estadística e Informática (MINSA e INEI, 2024). Estos reportes revelan que el 70 % de la población peruana, es decir, siete de cada diez personas, sufre de exceso de peso al sumar las tasas de sobrepeso y obesidad. Este deterioro nutricional conlleva a que el 40 % de los peruanos mayores de 15 años ya presente comorbilidades asociadas, tales como diabetes, hipertensión y obesidad, afectando directamente su calidad de vida y mermando su rendimiento general. A pesar de los esfuerzos normativos, Miranda (2019) sostiene que el problema central en la población joven no es el desconocimiento; el conflicto reside en la toma de decisiones. Factores como la premura por llegar a los centros de estudio derivan en la omisión del desayuno y el refugio en la "comida chatarra" (Lara, 2020), afectando el estado nutricional óptimo que es estrictamente necesario para el rendimiento académico (Gallegos, 2018).

Frente a este escenario, la educación superior enfrenta el reto de formar no solo técnicos, sino ciudadanos con capacidad reflexiva. Como señala Arias (2008), las universidades deben moldear egresados capaces de responder a problemas sociales mediante el pensamiento crítico. La OMS (1993), en su programa "Educación para la vida", incluye esta habilidad como esencial para orientar el comportamiento hacia decisiones saludables. Sin embargo, la realidad académica peruana muestra brechas significativas. El estudio de Yarlequé et al. (2022) revela que un alarmante 36 % de ingresantes universitarios posee un nivel bajo de pensamiento crítico, mientras que un 58 % tiene dificultades en la resolución de problemas. Esta carencia cognitiva limita la facultad del estudiante para cuestionar sus propios hábitos y resistir las influencias de su entorno (Vallejo et al., 2020).

A nivel local, en las universidades de Lima Metropolitana, esta relación adquiere una relevancia ética para los estudiantes de ciencias de la salud: el futuro profesional sanitario debe

ser capaz de autorregular su propia salud para poder liderar con el ejemplo. Resulta contradictorio que estudiantes con formación en áreas sanitarias presenten hábitos alimentarios deficientes. Por ello, surge la necesidad de investigar: ¿Existe una relación significativa entre la capacidad de análisis reflexivo (pensamiento crítico) y la selección consciente de una dieta equilibrada (hábitos alimenticios)? La presente investigación busca esclarecer este vínculo en el contexto del alumnado profesional sanitario, asegurando que el pensamiento crítico actúe como la columna que sostenga estilos de vida saludables en su futura práctica clínica y profesional.

## **1.2. Formulación del Problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular, Lima Metropolitana -2025?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Qué relación existe entre la motivación alimenticia y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular?

¿Qué relación existe entre las preferencias alimenticias y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular?

¿Qué relación existe entre las frecuencias alimenticias y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar la relación entre hábitos alimenticios y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular, Lima Metropolitana.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

Determinar la relación entre motivación alimenticia y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular, Lima Metropolitana.

Determinar la relación entre las preferencias alimenticias y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular, Lima Metropolitana.

Determinar la relación entre las frecuencias alimenticias y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular, Lima Metropolitana.

### **1.4. Justificación**

#### **1.4.1. Teórica**

La presente pesquisa, se justifica al pretender profundizar en la relación epistemológica entre los procesos cognitivos de alto nivel y la conducta alimentaria en el contexto universitario. La pesquisa busca trascender la visión tradicional de la nutrición como una disciplina meramente biológica, integrándola con las teorías del pensamiento crítico para demostrar cómo las habilidades de análisis, inferencia y autorregulación actúan como determinantes en la adopción de estilos de vida saludables.

El estudio aportará un marco conceptual actualizado que vincula el modelo de pensamiento crítico de Facione con las pautas de comportamiento nutricional contemporáneas en estudiantes de ciencias de la salud. De este modo, la investigación contribuye al avance de la educación superior al fundamentar teóricamente que el éxito de los programas de salud preventiva no depende únicamente de la acumulación de conocimientos, sino del desarrollo de un juicio reflexivo que permita al discente procesar la información y aplicarla a su bienestar integral. Los resultados permitirán validar o refutar supuestos teóricos sobre la autonomía del estudiante en la toma de decisiones, sirviendo como antecedente teórico para futuras investigaciones en las áreas de psicología educativa y salud pública.

#### **1.4.2. Metodológica**

El aporte de la pesquisa a nivel metodológico consiste en la implementación y validación de los instrumentos especializados diseñados para medir de forma precisa los hábitos alimenticios y el nivel de pensamiento crítico. A través de la aplicación de procedimientos estandarizados y técnicas de recolección de datos, el estudio establece una ruta técnica para analizar la relación entre ambas variables, fundamentando los procesos necesarios para diagnosticar, fomentar y conservar conductas nutricionales óptimas. Así, el uso de este análisis reflexivo y sistemático permite que las herramientas empleadas sirvan como base metodológica para futuras intervenciones educativas y científicas.

#### **1.4.3. Práctica**

La presente pesquisa, posee una relevancia práctica significativa, ya que sus hallazgos servirán como base técnica para el diseño e implementación de programas de intervención pedagógica y nutricional dirigidos a estudiantes de ciencias de la salud y otros en el entorno

universitario. El aporte directo consiste en proporcionar evidencia empírica que permita a las autoridades académicas y de bienestar universitario desarrollar estrategias de enseñanza-aprendizaje que no solo transmitan conocimientos teóricos, sino que fortalezcan el vínculo funcional entre el pensamiento crítico y la toma de decisiones consciente en la dieta diaria.

Al identificar las deficiencias en los hábitos alimentarios de los futuros profesionales sanitarios en Lima Metropolitana, la pesquisa permitirá personalizar programas de mentoría y talleres de alfabetización alimentaria. Esto facilitará que el alumnado desarrolle capacidades de autorregulación y juicio crítico frente a la oferta de productos ultraprocesados y la presión del entorno. En última instancia, la utilidad práctica de este estudio radica en su capacidad para fomentar un perfil de egresado coherente, capaz de actuar como un modelo de conductas saludables en su futura práctica clínica, reduciendo así los riesgos de enfermedades no transmisibles dentro de la propia comunidad académica.

## **1.5. Delimitación**

### **1.5.1. Temporal**

A nivel temporal la pesquisa se ha desarrollado y llevado a cabo el plan de proyecto de estudio, en el décimo (octubre) del 2025 en esa fecha se aplicó los instrumentos de indagación.

### **1.5.2. Espacial**

A nivel espacial, la pesquisa; se ha efectuado, organizado desarrollado en el contexto de una casa de estudio particular (universidad) de Lima Metropolitana en este ámbito donde se aplicó los instrumentos de investigación.

### **1.5.3. Recursos**

A nivel de recursos, en la indagación; se tuvo en consideración como unidad de análisis íntegramente a los alumnos(as) profesionales sanitarios, de una facultad particular en la capital del Perú, que llevaron a cabo con los requisitos de exclusión e inclusión.

## **2. CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación:**

#### **2.1.1. Antecedentes Internacionales:**

Arroyo y Ruiz (2024), el objetivo de la pesquisa fue “Analizar la influencia del pensamiento crítico y la alfabetización mediática en la selección de alimentos. España 2024”. Método: Cuantitativo, de corte transversal y alcance correlacional. Con una población de 450 estudiantes de los primeros ciclos de Ciencias de la Salud de una universidad pública, el resultado fue que los estudiantes con niveles superiores de pensamiento crítico mostraron una mayor capacidad para filtrar noticias falsas sobre nutrición, correlacionando positivamente con un consumo frecuente de alimentos frescos y una reducción del 42% en la ingesta de ultraprocesados.

López y Vargas (2023) concreta una pesquisa con objeto de “Investigar la relación entre la toma de decisiones consciente y la seguridad alimentaria en Colombia, 2023”. Diseño: No experimental, descriptivo-correlacional. Población: 320 universitarios de las facultades de Artes, Ingeniería y Salud de la Universidad de Antioquia. Resultado: Se identificó que la "reflexión cognitiva" es el principal predictor de la organización alimentaria. Los estudiantes que aplican el pensamiento crítico para planificar sus comidas redujeron su consumo de comida rápida en un 30% frente a quienes actúan por impulsividad.

Bravo Et al. (2021) realizaron una indagación a fin de “Evaluar los hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico durante entornos virtuales, Ecuador, 2021”. Su método fue: Cuantitativo, descriptivo y transversal. Población: 1,245 estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca. Resultado: Se determinó que la falta de autorregulación (dimensión del pensamiento crítico) en la elección de alimentos impacta negativamente en las funciones cognitivas. El 68% de quienes presentaban bajo rendimiento académico omitían el desayuno y consumían alimentos altos en sodio.

Fernández Et al. (2022) llevó a cabo una pesquisa, motivado por “Observar cómo el análisis reflexivo ayuda a mitigar los efectos del estrés académico sobre la dieta, Paraguay, 2022”. Metodología: Descriptivo observacional de corte transversal. Población: 542 estudiantes universitarios de diversas áreas académicas. Resultado: El estudio concluyó que el pensamiento crítico actúa como un moderador; los estudiantes con mayor capacidad de análisis mantuvieron hábitos saludables a pesar de los altos niveles de estrés, demostrando que el juicio crítico protege la conducta alimentaria en situaciones adversas.

García y Martínez (2021) efectuaron un estudio con la finalidad de “Evaluar si el razonamiento lógico influye en la superación de barreras para una dieta saludable, España, 2021” Diseño: Estudio comparativo y cuali-cuantitativo. Población: 1,200 estudiantes de diversas universidades europeas. Resultado: El pensamiento crítico permitió a los estudiantes "desaprender" hábitos poco saludables heredados. Aquellos con mayor desarrollo de pensamiento reflexivo lograron identificar opciones económicas pero nutritivas, invalidando el sesgo de que comer sano es necesariamente caro.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales:**

Sánchez y Quispe (2024) realizaron una pesquisa con el Objeto “Determinar la relación entre las habilidades del pensamiento crítico y los estilos de vida, Lima, 2024”.

Método: Correlacional de corte transversal. Población: 285 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión. Resultado: Existe una relación significativa (r) entre la dimensión de "Inferencia" y la selección de alimentos. Los estudiantes con mayor capacidad para inferir consecuencias a largo plazo mantienen un Índice de Masa Corporal (IMC) normal y un consumo de fibra superior.

Tataje (2024 -) señalan en su investigación con el motivo “Analizar la asociación entre los hábitos alimenticios y la calidad de vida en universitarios de Lima Metropolitana”.

Diseño: Transversal analítico de fuente primaria. Población: 699 estudiantes de pregrado de universidades privadas. Resultado: El 75% de los encuestados reportó hábitos inadecuados. El estudio concluyó que la toma de decisiones consciente (pensamiento crítico) es fundamental para evitar la desestructuración de las comidas y mejorar la higiene del sueño.

Castillo y Mamani (2022 -) realizó una pesquisa con objeto de “Identificar la influencia del juicio crítico en la elección de alimentos frente a la oferta comercial externa, Puno, 2022”.

Metodología: Descriptivo-correlacional con enfoque cuantitativo. Población: 350 estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano. Resultado: El nivel de pensamiento crítico influye directamente en la resistencia a la presión social. El 72% de quienes poseían un bajo nivel crítico cedían al consumo de alcohol y "comida chatarra" por imitación de grupo, mientras que el resto priorizaba productos naturales.

Leyton (2022) Señala acerca de “Comparar los hábitos alimentarios entre estudiantes de carreras de nutrición versus otras facultades, Lima”. Diseño: Descriptivo, observacional y de corte transversal. Población: 346 estudiantes de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Resultado: Los estudiantes de nutrición presentaron mejores hábitos no solo por conocimiento, sino por su formación en análisis crítico de la industria alimentaria. En contraste, estudiantes de otras áreas mostraron un 82% de hábitos inadecuados por falta de criterios reflexivos.

Betancourth Et al. (2022) realizaron una indagación a fin de “Validar la escala de pensamiento crítico y su relación con la alfabetización en salud. Nacional/Multicéntrico, 2022” Método: Instrumental y comparativo. Población: 980 estudiantes universitarios peruanos y de otros países de la región. Resultado: Se determinó que la capacidad de "Evaluación de argumentos" es la más deficiente. Esta debilidad cognitiva correlaciona con una alta vulnerabilidad ante el marketing nutricional agresivo, sugiriendo que fortalecer la lógica reduce la compra impulsiva de ultraprocesados.

## **2.2. Bases Teóricas**

### **2.2.1 Conceptualización de hábitos**

Un hábito, alude a una acción o conducta que es reiteradamente de forma persistente por un individuo. Son modelos aprendidos con el tiempo, cuya actuación es diaria y su ejecución se transforma en una costumbre. Estas conductas pueden mostrarse en diversos escenarios de la vida de un individuo, a nivel alimentario, educativo y el de higiene; la cual puede ser buenos o malos hábitos.

Desde otra mirada etimológicamente, el vocablo procede del latín, “habitus”; produce mención a la apariencia externa de algo o de una manera de ser. (Rodríguez, 2021)

### **2.2.2 Conceptualización de hábitos alimentarios**

Los hábitos alimenticios, una mezcla de conductas, comportamientos, reacciones que adquiere un sujeto, que lo realiza reiteradamente las acciones en cuanto a la elección, la elaboración y la ingesta de alimentos. (Sánchez y De la Cruz, 2011).

Los hábitos alimenticios es una agrupación, grupo de prácticas diarias, costumbres que delimitan, la elección, elaboración e ingesta de alimentos tanto en grupos como en individuos. (Organización Mundial de la Salud, 2021)

#### **2.2.2.1 Las causas que predominan en la composición de los hábitos alimenticios**

Las causas que supeditan condicionan para escoger un alimento determinado es variado. Los más resaltantes son el aspecto son costumbristas, psicológicos, costumbristas, cultura, tradición, religión y además, aspectos, familiares, económicos, sociales; incluido El impacto de la comunicación masiva, las actividades de promoción y el estado de salud general.

Según García y Martínez (2003), los 3 agentes más fundamentales que actúan en la selección de la comida son:

##### **1) Factores biológicos**

Una de las características de la nutrición es cubrir las carencias alimentarias, se debe eludir la explotación de los recursos alimenticios de manera ineficaz y el consumo de sustancias

nocivas. Se demostraron numerosas características, particularidades biológicas la cual inciden en el comportamiento alimenticio, resaltan son:

- **Factores sensitivos (sensoriales).**

Peculiaridades sensoriales, las singularidades, percibido por nuestros sentidos (organolépticas) de una comida supedita la selección; debido al olor, al gusto, al color, su textura, su apariencia, su presentación y las sensaciones psicológicas que sobrellevan a decidir a que acepte o se rechace un alimento de otro.

- **Factores genéticos.**

En algunos mecanismos fisiológicos incide los factores genéticos que logran alterar a las preferencias alimenticias, como los déficits enzimáticos o la sensibilidad gustativa asociados con las intransigencias nutricionales.

- **Necesidades nutricionales.**

Las personas procuran incluir a su nutrición diversos artículos alimentarios, que sean capaces de obtener aquellos productos a partir de los cuales son vastos de alcanzar y comprender los nutrientes que requiere su organismo. La circunstancia que altera la necesidad nutricional, se puede ejemplificar en la práctica de actividades físicas, que causan ajustes a los hábitos alimentarios como consecuente, a elección de vianda.

## **2) Factores comunitarios (sociales)**

Otro factor que determina la alimentación del sujeto son los factores externos y el ambiente a ello, se le puede agregar algunas tradiciones con relación al estilo alimentario; la cual inicia en el seno familiar. Cada persona inicia su modelo alimentario en su núcleo familiar

materno. Luego sufre variaciones debido a sus relaciones interpersonales, entorno social, cultural.

### **3) Factores personales**

Los factores que influyen en la adquisición de alimento de una persona incluyen, entre varios otros componentes como las dimensiones psicológicas, el nivel educativo y el dominio de las disciplinas pertinentes a la nutrición, las preferencias y aversiones personales, las orientaciones actitudinales y los niveles de ingresos, todos los cuales constituyen influencias importantes.

### **4) Factores psicológico-afectivos.**

Una actividad social que compromete a las personas que se interrelacionen entre sí, es comer; donde se puede observar su estado emocional y psíquico. Por lo tanto, los comportamientos alimentarios son un tipo de comunicación no verbal.

Asociado inextricablemente a los requisitos afectivos está el hambre y el apetito; a continuación, presentamos varias sensaciones emocionales: deseo, anhelo y compulsión muchas veces aliviando la tensión y ansiedad, otorgan bienestar, seguridad. El consumo de alimentos, ya sea en un sentido amplio o selectivamente de categorías específicas, como las bebidas eufóricas o los productos de confitería, puede generar la percepción de que los alimentos son un remedio para los dilemas personales. La observación de tendencias estéticas, que imponen prácticas dietéticas muy restrictivas, puede provocar en ocasiones un desajuste psicológico en el individuo.

## **5) Factores formativos (educativos).**

El primordial factor extraño, es la alimentación que subordina al desarrollo y crecimiento de los niños. Así mismo, puede impactar en la capacidad del aprendizaje y el trabajo. Los efectos de diversas investigaciones nutricionales refieren que hay una conexión representativa que encaja con el modelo de consumo alimentario con el grado educativo. La conducta, comportamiento alimentario es educable y modificable. La formación, educación nutricional y sanitaria logra facilitar pautas, discernimiento e impulsar a adquirir habilidades, conocimiento, de habilidades y autonomía para optar por una alimentación saludable.

## **6) Discernimientos en nutrición y alimentación.**

Un grado de discernimientos buenos de nutrición y alimentación, no siempre aseguran un consumo nutricional meramente adecuada y apropiada. El tener un vasto informe y/o conocimiento es muy diferente al momento de decidir.

## **7) Grado de formación, ocupación y renta.**

Los sociólogos usan 3 constantes (variables) como señales, pilares (indicadores) del estado socio-económico.

Variadas investigaciones han hecho visible que hay una conexión representativa que encaja con el patrón de conducta alimentario y grado socioeconómico.

### **- Socialización.**

A medida que el niño se desarrolla y crece obtiene sus hábitos alimentarios. Es una fase difícil para el aprendizaje, la presencia de la madre preside de forma especial en el entorno familiar. Ya que ella es quien selecciona, prepara y decide que consumirá su niño. En la etapa

escolar, los compañeros, amigos influirán en la ingesta de sus alimentos; ya en la adolescencia la presión del grupo social cobrará una gran importancia en sus decisiones a la hora del consumo de alimentos.

- **Actitudes.**

Las actitudes individuales, puede ser en ocasiones un esencial factor en la aprobación de los alimentos, pero también puede ser influenciado por actitudes generales. Ejemplos: La india no consumen carne de vaca porque para ellos es un animal sagrado están influenciados por su religión cultura. Además, también puede estar influenciada por el aspecto físico y la imagen corporal.

- **Preferencias y repulsiones, aversiones.**

Los seres humanos tienen predilecciones innatas para determinados sabores y para otra repulsión aversiones. Estas pueden ser modificables con el aprendizaje y la experiencia. La característica esencial de un alimento es el sabor que tiene como efecto la aceptación o el rechazo de este.

El fenómeno de repulsión, o aversión hacia una comida o alimento, engendra una respuesta cognitiva y afectiva caracterizada por una sensación, interpretación o impresión activa de irritación e insatisfacción. Este rechazo puede provenir de convenciones socioculturales o religiosas específicas o puede deberse simplemente a una falta de inclinación personal. Los determinantes fundamentales del repudio o rechazo de alimentos abarcan:

- La impresión, la evaluación cognitiva de las características, los atributos sensoriales aversivos y desagradables.
- Riesgo/peligro: pueden representar una amenaza para la salud y/o la existencia.
- Repulsión, rechazo derivado de la mera contemplación de un alimento en particular.

- Toxicidad: la sustancia se clasifica como no apta para el consumo.

### **8) Factores que inciden en el comportamiento, conducta alimenticia**

Las costumbres, hábitos alimenticios; naturalmente son complejos y abundante los cofactores económicos, sociales y culturales que colaboran la creación, sustento y las alteraciones de los modelos de la ingesta alimentaria.

Según Paccor (2012), las causas que supeditan la selección de alimentos va depender de la oferta y la demanda. Dentro de esta sección se logra una peculiar importancia en los diversos aspectos. Aspectos básicos del ambiente, entorno que inciden en las decisiones del comportamiento dietética:

- Entorno familiar
- Entorno social

Causas en 4 niveles:

- Influencias individuales (intrapersonales)
- Influencia del entorno social (Interpersonales)
- Influencias del medio físico (comunidad)
- Influencias del macrosistema (sociedad)

#### **2.2.2.2. Relación que hay entre salud y los hábitos alimentarios**

Paccor (2012) refiere que, en una población un cofactor decisivo de su situación de salud son los hábitos alimenticios. Estos hábitos alcanzan a ser inconvenientes (por defecto, exceso, o ambos) relacionándose así con múltiples males (enfermedades) de cuantiosa predominación (prevalencia) y defunción en el hemisferio occidental, sobresalen diversas

afecciones de salud, como las enfermedades cardiovasculares, el peso corporal excesivo, ciertas neoplasias malignas, la deficiencia de hierro, el descenso del espesor óseo y caries dental.

Diversos hábitos alimentarios nos producen ser delicados, alcanzativo a variedades de males, mientras tanto, otros incrementan una superior situación de salud. Pueden ser:

**Dañino/nocivos:** a partir del aspecto de salud estando así, coparticipes con el riesgo/peligro de sufrir males, afecciones.

**Útil/provechosos:** para fomentar una excelente situación de salud. Una alimentación adecuada y completa es la que se espera de cada individuo, así, pueda por completo saciar sus necesidades nutricionales.

Por completo se estima "saludables" o "buenos" delimitados hábitos alimenticios eso de debe solo porque la práctica es constante. No obstante, ciertas costumbres son dañinas para la salud, aunque este determinado en el área social o creencia popular ejemplo de ello es tomar agua, infusiones con las comidas ya sea durante o después de terminarla; los investigadores refieren obstaculiza al anabolismo del hierro; lo ideal sería consumirlo una hora después del alimento principal.

También existen hábitos no nutricionales que influyen en nuestra situación de salud, como: lavarse las manos antes de alimentarse, garantizar que los alimentos permanezcan desprovistos de diversos contaminantes microbianos, el modo de preparar, alistar los alimentos previniendo que se contaminen, la higiene de la boca, el consumo de azúcares y/o golosinas.

### **2.2.3 Los hábitos alimenticios en la Educación Superior**

Para estar con energía y saludable se debe de conservar una alimentación balanceada, ya que, los trabajos cotidianos de los alumnos (as) universitarios involucran un duro desgaste

intelectual y físico; se detalla cinco hábitos sanos que debe atribuir en la alimentación en el transcurso de la época académica/universitaria:

### 1. **Desayunar todos los días.**

Comienza la actividad de la biotransformación interno, es el que quiebra con el ayuno nocturno que efectuamos cuando dormimos. Esta ingesta proporciona los nutrientes adecuados, necesarios, oportunos para comenzar el día de forma precisa, correcta, perfecta excluyendo toda sensación hambre, enojo, estrés y cansancio.

**Más comidas al día y menos cantidad en porciones.** Debemos recordar estimar cinco ingestas al día: tres fundamentales (desayuno, almuerzo y cena) y dos refrigerios sanos (1/2 mañana y 1/2 tarde).

Los niveles de glucosa en sangre, será conservado por este hábito, y, coherentemente, los niveles de productividad y energía. Opuestamente, los niveles de azúcar en sangre bajarán, sí, nuestra ingesta alimentaria es con poca frecuencia, al término, decidirás comer en exceso seguramente.

### 2. **Hidratarte correctamente.**

Debemos tomar ocho vasos de H<sub>2</sub>O durante el día; recordar, que el agua conduce a los nutrientes alrededor de nuestro cuerpo, aumentan el funcionamiento de todos nuestros órganos, sistemas y conserva la concentración; por esta razón, si no ingieres agua suficiente, tu cuerpo y cerebro sufrirán las consecuencias, la cual puedes sentir dolor de cabeza y/o fatiga.

### **Ingesta de verduras y frutas.**

Debemos recordar que se debe consumir 5 porciones de verduras y frutas. Comprender que los dos alimentos contienen propiedades nutricionales excepcionales, únicas, contienen gran cantidad de agua, son bajos en calorías, tienen vitaminas hidrosolubles como la Vit. B<sub>12</sub>, la Vit. C y vitaminas que se pueden disolver en grasas, como las vitaminas E, A, K y las betas carotenos, también encontramos minerales como el K, Mg y fibras.

### **Eludir la ingesta de comida rápida o chatarra.**

Cuando se opta por estos tipos de comidas se puede economizar mucho el dinero y el tiempo, pero las secuelas en tu mente y organismo son negativas. Los regímenes elevados de grasas y azúcares pueden abolir la actividad, trabajo de un péptido del cerebro, brain-derived neurotrophic factor (BDNF), la cual apoya la constitución del aprendizaje y/o la memoria; la sinapsis que se produce en el cerebro son muy fundamentales; consumir muchas calorías puede interrumpir con el funcionamiento y producción saludable de dicho episodio. Y como consecuencia a este hecho puede generar problemas digestivos, cansancio, obesidad, sobrepeso, etc.

### **Para tener presente:**

- Eludir el alcohol y el cigarro.
- efectuar actividad física.
- acatar las horas de sueño (se debe dormir lo justo, necesario y suficiente). (Merino, 2019)

## **2.2.4 Dimensiones de hábitos alimenticios**

Sabemos que la alimentación es primordial para la esencia del ser vivo, no basta solo comer, sino adquirir buenas prácticas hábitos alimenticios, se debe de afianzar formas sistemáticas y organizadas para aprender a comer con exclusividad en la etapa escolar.

Las dimensiones de los hábitos alimenticios son:

### **2.2.4.1 Motivación alimenticia:**

(Maneras de alimentarse): los individuos tienen que estar motivados para el consumo de alimentos, si es efectivamente por un gusto personal. La motivación, es imprescindible para la realización de diversos proyectos; cuando se desea evaluar la adecuada alimentación ya sea en forma grupal o individual. Además, puede proporcionar datos de preferencias probables y la variación de la ingesta de los alimentos. (Aranceta, 2013).

Los nutricionistas deberían entender el valor de implementar el papel, protagonismo de la motivación en la conducta de ingesta, consumo de alimentos como parte, fracción de su disciplina. (Beltrán, 2017)

### **2.2.4.2 Preferencia alimenticia:**

Según la Real Academia Española 2022, la palabra preferencia significa: preeminencia, primacía, mayoría o ventaja que algo o alguien tiene sobre otra cosa o persona, ya en el merecimiento o ya en el valor.

Selección de algo o alguien entre varias cosas o personas.

(Selección de los alimentos): después de haber logrado la motivación en el individuo, se prosigue a alcanzar diversos alimentos que proporcionen ricos aportes nutricionales para que el individuo seleccione el alimento de su preferencia. Las preferencias alimentarias, es el centro entre el consumo y la disponibilidad, significa que, el individuo en el abanico de la variedad de alimentos ofertados solo aceptará algunos de su prioridad, preferencia, agrado. (Aranceta, 2013).

Birch, (1999) refiere que las preferencias alimentarias son la selección de un alimento u otro. Se instruye por medio de pericia con los alimentos en los 1ros años de vida.

#### **2.2.4.3 Frecuencia alimenticia:**

(Constancia, persistencia en la alimentación): luego de haber logrado una motivación y la preferencia por un determinado alimento adecuado, saludable, se proseguirá a tener firmeza, persistencia de conservar un excelente alimento; no solo ingiriendo alimentos por ingerir sino razonando, pensando, analizando sus aportes nutricionales.

El tiempo que se dedica al consumo de alimentos viene hacer la frecuencia alimentaria. Por tal motivo es de gran importancia crear monumentos de hábitos alimentarios saludables, beneficiosos con exclusividad en escolar y jóvenes. (Bellido, 2010)

#### **2.2.5. Conceptualización de pensamiento**

Facultad que posee los sujetos para hacer representaciones de la realidad e ideas en su mente, unos con otros conectándose.

Se considera como un almacén de ideas formadas por la mente del ser humano.

La definición de “pensamiento” indica que son procesos mentales, involuntarios o voluntarios; por medio del cual la persona desarrolla, evoluciona sus ideas con relación del entorno, ambiente de sí mismo o de los demás. En otros términos, las creencias, las ideas y recuerdos en circulación relacionándose entre sí, viene ser son los pensamientos. (Oxford Languages, 2023).

#### **2.2.5.1. Conceptualización pensamiento crítico**

Es la idoneidad de determinar, valorar el paradigma, prototipo; donde se establece todos los otros pensamientos. Se estima la manera con el que se despliega, desarrolla el discernimiento, afianzando una mejor soberanía, independencia al momento de ejercitar el pensamiento. Este evoluciona, crece al tamaño que el individuo se adoctrine y se dedique al tema. (Enciclopedia concepto, 2023).

Se comprende como aquel desarrollo, proceso que adjunta el razonamiento y la reflexión para lograr la resolución, solución de una dificultad/problema de forma más eficaz. (Saiz, 2017)

#### **2.2.5.2. Teorías del pensamiento crítico**

**Immanuel Kant (1724-1804)**, refiere que la crítica es facultad de discutir los límites de los motivos, razón. Es la indagación del pensamiento autosuficiente, autónomo; es la independencia de los tutores y de quienes nos expresan que debemos cavilar. (Friedemann, 2023)

**Glatthorn Y Baron (1995)** el individuo tiene pensamiento crítico sí posee las subsiguientes peculiaridades preponderantes:

1. Recalca en estado cuestionable y soportar la indeterminación.
2. Se autoevalúa, reflexiona ante las oportunidades, contingencias y toma decisiones certeras.
3. Pensar, reflexiona, debate, delibera e indaga.
4. Confianza en el discernimiento.
5. Precisa las finalidades.
6. Otorga evidencia, que se sitúe en incertidumbre, disipa las dudas con resoluciones ante los demás.

**Piaget**, alude que el sujeto antes de realizar cualquier acción dialoga consigo mismo a ese proceso se le llama reflexión; la cual precisa reemplazar sus argumentos, razonamientos subjetivos por otros más objetivos es así, como saca sus deducciones, conclusiones.

**Sócrates**, refiere, que el pensamiento analítico, crítico es un desarrollo responsable, premeditado que se usa al explicar o valorar un informe, con una destreza, actitud y pericia que dirige a las acciones y doctrinas primordiales. (Crumpton, 2022)

**Silvia Fernández Rivas y Carlos Saiz Sánchez**, efectuaron 23 investigaciones del pensamiento crítico desde el 2008 – 2011; por tanto, nos ellos nos ofrecen un concepto más definido. La investigación se concentra principalmente en la premisa de que el individuo participa en procesos de argumentación, razonamiento y toma de decisiones, formulando así resoluciones para gobernar, abordar las incertidumbres, resolver problemas o alcanzar objetivos y desafíos. Según el autor, este marco se basa en tres competencias esenciales:

#### 1) Razonamiento

- 2) Toma de decisiones
- 3) Solución de problemas

### **2.2.5.3. El pensamiento crítico en la Educación Superior**

El avance del pensamiento crítico en el ámbito de la formación universitaria tiene una importancia significativa para configurar los perfiles de los futuros graduados, que están dotados de las habilidades esenciales y son capaces de cumplir con las competencias requeridas, promoviendo así el examen crítico de los desafíos que se manifiestan en sus compromisos profesionales, así como en sus esfuerzos por formular e implementar soluciones efectivas y pragmáticas.

En el campo de la formación universitaria, subsisten notables deficiencias y limitaciones relacionadas con los procesos de desarrollo; además, del fomento de la capacidad de razonamiento analítico entre la población estudiantil, según lo delineado por una variedad de académicos en sus esfuerzos de investigación (Palacios, 2017), incluida la investigación realizada por Manayay, María; en 2018, que involucró a una cohorte de 120 estudiantes universitarios de enfermería matriculados en la Universidad de Chiclayo y obtuvo como resultados en su Pretest de pensamiento crítico; un 5% nivel bueno, nivel deficiente 44% y nivel regular 55 %. (Manayay, 2018).

### **2.2.5.4. Dimensiones del pensamiento crítico**

#### **1. Toma de decisiones:**

Es el incremento, proceso por medio de la cual se efectúa una selección entre varias opciones con el fin de dirimir diversas situaciones.

Para alcanzar metas o solución de problemas es importante ejecutar el proceso de razonar, pensar, activando los procesos cognitivos, ya sea el análisis, la reflexión o cualquier tipo de razonamiento, arenga. Saiz postula que factores como la motivación, la voluntad y el entrenamiento sistemático son componentes cruciales en la evolución de toma de decisiones; la mera contemplación es insuficiente. El dominio de la conciencia, la metacognición son producto del pensamiento en donde se planea la acción, se organiza, se dirige, y se regula. Delimitar las metas, cuando definimos 2 o 3 metas, buscamos como alcanzarlos, entonces es allí que indagamos estrategias posibles e implementamos con anterioridad posibles efectos negativos.

## **2. Solución de problemas:**

Procedimiento que realiza el universitario por el cual le permite solucionar una complicación.

El razonamiento es imprescindible para la resolución de un problema, una elección de metodología, un plan trazado y/o un proyecto; culminará en una decisión acertada. La selección y la planificación representan fases críticas para la transformación, ya que influyen en los procesos de inferencia e intromisión del ámbito del pensamiento crítico (Saiz 2009). Subsisten 3 categorías de resoluciones responsables y conscientes:

- Selección, consta en elegir una opción entre varias disponibles.
- La evaluación, por otro lado, implica analizar esas alternativas considerando los posibles efectos que cada una podría tener en la decisión final al optar por una en particular y
- La construcción que involucra la preparación de la opción más grato por medio del empleo de diferentes recursos (Yates 1990)

### **3. Motivación:**

La palabra "motivación" surge de la combinación de dos términos latinos: "motus," que significa "movido," y "motivo". La cual está incorporado por factores, causas biológicas que sujeta su base en su menester biológica y ello, está unido con los factores cognitivos y el aprendizaje social. (Beltrán, 2017).

Es el estímulo que desplaza al universitario a ejecutar concretas acciones y perseveran en ellas hasta concluirlo.

### **4. Control emocional:**

El control de emociones reside en diligenciar nuestros comportamientos, sentimientos y emociones tanto negativas como positivas y expresarlas de forma conveniente. Aunque, perfeccionar el control de emociones es importante potenciar o desarrollar la inteligencia emocional. Como alude el escritor y psicólogo estadounidense, Daniel Goleman, en su libro "Inteligencia Emocional" donde afianza que los sujetos que guían mejor su vida es porque tienen una mayor convicción de sus emociones. (Santander, 2023)

### **5. Utilidad del pensamiento:**

Según Guerrero. 2016, menciona que, el importante ejercicio del pensamiento es producir ideas, sin embargo, para adquirirlo se precisa hacer diferentes desarrollos complementarios que contribuyan recursos y herramientas para mejorar las posibilidades, medios de poseer ideas únicas y creativas. Y esto se debe de practicar continuamente, la cual cada vez irá mejorando con el tiempo. (Cetina, 2021).

## **2.3. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS**

### **2.3.1 Hipótesis general**

Existe relación entre los hábitos alimenticios y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular, Lima Metropolitana.

### **2.3.2 Hipótesis específicas**

Existe relación entre la motivación alimenticia y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular, Lima Metropolitana.

Existe una relación entre las preferencias alimenticias y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular, Lima Metropolitana.

Existe relación entre las frecuencias alimenticias y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular, Lima Metropolitana.

#### **Limitaciones:**

- Se localizó pocos instrumentos visibles en Artículo científico, hay más de tesis para grado de maestría.
- Se encontró tesis y artículos donde se hallen las 2 variables con nombres parecidos.
- Delimitación para la entrada, acceso a datos, páginas en internet (fuentes de información): los estudios que sean ejecutado con el tema de pensamiento crítico son muy pocos en Perú, la gran parte de dichos trabajos son de países europeos (España) y EE. UU, por ende, obstaculiza tener información completa debido que

las páginas están bloqueadas y para acceder a su banco de datos tienes que efectuar un pago.

- Restricciones de tiempo, es una de las demarcaciones del estudio, continuamente reducido por los quehaceres laborales, familiares de la investigadora.

### **3. CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

#### **3.1. Método de la investigación.**

El diseño de la pesquisa establece el camino a seguir, abarcando procedimientos, etapas y actividades necesarias para responder el interrogativo del estudio y lograr el objeto propuesto. Según Hernández et al. (2018), el diseño "se vincula al proyecto o planificación formulada para conseguir los informes deseados y responder al planteamiento del problema". De igual forma, Arispe et al. (2020) señalaron que "los diseños son las guías o planes que permite a la investigadora (or) acrecentar el procedimiento de la indagación en lo que respecta a la adquisición de los informes".

El método empleado en esta pesquisa es el hipotético-deductivo. De acuerdo con Sánchez et al. (2018), este es un "táctica de discernimiento relacionado con la experimentación, que emplea métodos racionales no inductivos y parte de un planteamiento previo que responsabilidad explicar". Al llevar a cabo la pesquisa, se seguirán los pasos descritos a continuación:

- 1) Analizar los hábitos alimenticios y el pensamiento crítico del alumnado universitario de Lima del periodo 2025.
- 2) formular la hipótesis de la pesquisa "existe relación entre los hábitos alimenticios y el pensamiento crítico en el alumnado universitarios de Lima del periodo 2025".

- 3) Realizar las encuestas de acuerdo con los instrumentos validados, tabular los datos, procesarlos y analizarlos.
- 4) Contrastar la hipótesis de investigación y generar las conclusiones y recomendaciones respectivas.
- 5) Sustentar los resultados de la pesquisa ejecutada.

La matriz de consistencia del Anexo 1 es la síntesis del diseño metodológico, la variable, hipótesis, objetivos y la formulación del problema.

### **3.2. Enfoque de investigación.**

En la pesquisa se plantea utilizar el enfoque cuantitativo el cual reside en abordar el problema, incertidumbre sobre un concreto entorno específico, acompañado de los antecedentes que amparan y orientan a la pesquisa. (Hernández-Sampieri y Mendoza 2018).

### **3.3. Tipo de investigación.**

Se procura que la pesquisa será de carácter aplicado, donde se distinguirá por los resultados adquiridos, serán utilizados para dirimir, resolver problemas pragmáticos de la sociedad. (Flores y Tipacti, 2012). Según Baena (2017), refiere que se Un enigma específico para indagar, que aplica teorías previas descritas en el marco teórico, se clasifica como investigación aplicada. Según Sánchez et al. (2018), "Pesquisa aplicada, se enfoca en las probabilidades de poner en ejercicio los postulados globales y se orienta a remediar los menesteres planteadas por los seres humanos y la sociedad". De igual manera, se señala que la pesquisa aplicada es un

"clase de indagación utilitaria o pragmática que utiliza los discernimientos adquiridos mediante la indagación teórica o básica para abordar la resolución de enigmas lo más pronto posible".

### **3.4. Diseño de la investigación**

Según Huaire et al. (2022) El diseño de la indagación es un proyecto detallado para realizar el estudio y debe abordar las siguientes preguntas: ¿cuándo? relacionados con el espacio y el tiempo; ¿cómo? en términos de los procedimientos, actividades y recursos a utilizar; ¿Quiénes? en relación junto con participantes en la pesquisa; y ¿en qué índoles serán adquiridos la información?

Contestando a los interrogatorios previos, el diseño de la pesquisa será no experimental y descriptiva. según Flores y Tipacti, (2012) refieren que el investigar no manipulará, no manifiesta designio de incidir en las variables, solo serán testigos de lo que ocurre en la realidad y porque describe diversos fenómenos, están guiados a precisar "cómo es" o "cómo está" el estado de la variable. Fuentes et al. (2020) articulan que la pesquisa no experimental «se caracteriza por la investigación realizada sin la manipulación intencional de variables. La función principal de la pesquisa no experimental es mirar los acontecimientos del mismo modo que se manifiestan su entorno inherente y, después, examinarlos». Este diseño de indagación se clasificará como transversal, ya que los datos se recopilan y ejecutan simultáneamente. Conforme a Hernández et al. (2018), los diseños transversales o transeccionales «reúnen datos en un determinado tiempo singular, durante un intervalo temporal concreto». El alcance o nivel, será de tipo correlacional; este diseño escudriña la asociación, agrupación o la correlación, idoneidad de las variables en una ocasión definido.

Además, La investigación se programó para realizarse en el año 2025 dentro de los límites geográficos del Perú, específicamente en la capital, Lima Metropolitana. Las actividades y procedimientos metodológicos que se llevaron a cabo y se clasificaron sistemáticamente en las siguientes categorías: consentimientos y permisos requeridos, adquisición de informes, juicios y estudios de datos, controversias críticas, formulación del desenlace, síntesis de sugerencias y compilación de la información de indagación. La pesquisa se ejecutó por la investigadora, se considera una población 92 y una muestra de 92 universitarios del periodo 2025. La recogida de información se realizó en línea mediante formularios de Google, bajo la coordinación previa con los universitarios.

Esta investigación es de naturaleza cuantitativa y empleó metodologías de muestreo junto con análisis estadísticos para garantizar tanto la validez como la confiabilidad de los hallazgos derivados. Su objetivo es mitigar el impacto de variables ajenas que lograrían influenciar en las respuestas de la investigación; se recopiló, se procesó y se analizó los datos, la cual permitió obtener resultados precisos y confiables.

De acuerdo con Hernández et al. (2018) el diseño de la pesquisa varía según el enfoque; en el caso del enfoque cuantitativo, debe ser estructurado, planificado de antemano y ejecutado conforme a un plan específico, el cual será detallado en el capítulo IV.

Hernández et al. (2018) menciona que el bosquejo (diseño) de la pesquisa debe estar enfocado en responder las interrogantes de indagación, manteniendo coherencia y seguimiento racional, la línea de indagación tendrá un marco correlacional ya que su objeto es definir la relación entre los hábitos alimenticios y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular Lima metropolitana, 2025.

### **3.5. Población, muestra y muestreo. La proyección de la población**

Fuentes et al. (2020) postulan que la totalidad/población «pertenece al colectivo de individuos que poseen o exhiben características compartidas pertinentes a un estudio»; Ríos (2017) delinea a la población como el «agregado o el conjunto de una cohorte de componentes, elementos o entidades que se busca examinar», mientras que Hernández (2014) articula que la población se conceptualiza al igual que una agrupación, la colección de objetos o sujetos que se aspira a investigar. determinado por parámetros espaciales y temporales específicos. Nuestra indagación se centró en 92 discentes de enfermería del I al X ciclo de una casa de estudio particular localizada en Lima Metropolitana.

Fuentes et al. (2020) delinear que el ejemplar o muestreo, «constituye un segmento de la totalidad que la investigadora (or) identifica como elementos o unidades con el fin de que la indagación obtenga datos fidedigno y relevante»; Hernández et al. (2018) aclaran que la muestreo «comprende un subconjunto de la población o universo de interés, la cual se recopilarán las informaciones correspondientes, la cual obedece a ser relevante de esa población (de modo probabilístico, lo que permite la generalización, de los hallazgos derivados de la muestra para la población en general)». La mayoría de las indagaciones empíricas se llevan a cabo utilizando muestras debido a consideraciones relacionadas con la conservación del tiempo, los recursos y diversas limitaciones, incluida la impracticabilidad de recopilar información de la población en su totalidad, y este estudio en particular no es una excepción. La población de la muestra estará compuesta por 92 discentes.

Para los fines de esta pesquisa, la metodología de muestreo implicó la selección de una cohorte que cumpla con los criterios especificados tanto para la inclusión como para la exclusión dentro de la población objetivo. Esta muestra se considera representativa y utiliza una

perspectiva (enfoque) de muestra «no probabilística» la cual se basa en la «conveniencia». Según Hernández et al. (2018), un muestreo no probabilístico constituye un «subconjunto de la totalidad de ella, en la que la selección de componentes no se rige por la posibilidad sino por las peculiaridades de la indagación», mientras que Ríos (2017) postula que la muestra por interés, ya sea intencional o incidental, «carece de una planificación sistemática e implica la selección de unidades en función de circunstancias aleatorias». En resumen, la estrategia de muestreo será no probabilística, impulsada por la conveniencia y la discreción del investigador. (Flores y Tipacti, 2012).

#### **Criterios de inclusión**

- Discentes de pregrado del I al X ciclo de la facultad de ciencias de la salud que se encuentran matriculados en el año 2025.
- Discentes de los dos sexos.
- Discentes quienes se muestran voluntariamente a participar de la investigación.
- Discentes que asisten o participan regularmente de los ciclos lectivos.

#### **Criterios de exclusión**

- Discentes quienes no se encuentran matriculados en el año 2025.
- Discentes que no quieran cooperar del estudio de investigación.
- Instrumentos que no se encuentran llenados debidamente o se encuentran incompletos.

### 3.6. Variables y operacionalización

Tabla 1

VARIABLE 1	TIPO DE VARIABLE SEGÚN SU NATURALEZA Y ESCALA DE MEDICIÓN	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
<b>HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>	SEGÚN SU NATURALEZA: Cuantitativa	Los hábitos alimenticios es una agrupación, grupo de prácticas diarias, costumbres que delimitan, la elección, elaboración e ingesta de alimentos tanto en grupos como en individuos. (Organización Mundial de la Salud, 2021)	La variable se calculará por medio de la encuesta donde se empleará un instrumento “Cuestionario sobre hábitos alimenticios” modificado por Luna José (2017). Está compuesta por 30 preguntas divididas en 3 dimensiones y 5 opciones de respuestas.	Motivación alimentaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar y sobre el desayuno almuerzo.</li> <li>• Consumir vegetales, en ensaladas o ahumadas, frutas</li> <li>• Tomar agua.</li> </ul>	<b>10</b> (1-10)
	ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal			Preferencia alimentaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingerir alimentos saludables y nutritivos en tu desayuno y almuerzo.</li> <li>• Ingerir comida chatarra como papitas, gaseosas, etc.)</li> <li>• Escoges comidas por su valor nutritivo.</li> <li>• Prefieres verduras, frutas, agua blanca.</li> <li>• Cena liviana.</li> </ul>	<b>10</b> (11-20)
				Frecuencia alimentaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuentemente consumo verduras, frutas.</li> <li>• Frecuentemente ingiero abundante agua.</li> </ul>	<b>10</b> (21-30)
<b>PENSAMIENTO CRÍTICO</b>	SEGÚN SU NATURALEZA: Cuantitativa	Se comprende como aquel desarrollo, proceso que adjunta el razonamiento y la reflexión para lograr la resolución, solución de una dificultad/problema de forma más eficaz. (Saiz, 2017).	Se calibrará la variable a través de la encuesta, se utilizará un instrumento “Cuestionario sobre Pensamiento Crítico” modificado por Coronado y Godoy (2020). La cual está conformado por 26 preguntas, fraccionadas en 5 dimensiones y 5 opciones de	<b>Toma de Decisiones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mis decisiones son rápidas y prácticas.</li> <li>• Analizo las ventajas y desventajas.</li> <li>• Me encanta decidir y con ello, asumir lo decidido.</li> </ul>	<b>3</b> (1-3)
	ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal			<b>Resolución de problemas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis, infiero muy bien, previamente a decidir.</li> <li>• Me adelanto a buscar posibles alternativas de solución.</li> </ul>	<b>6</b> (4-9)
				<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es atractivo lo que investigo.</li> <li>• Me produce gozo indagar diversos temas.</li> </ul>	<b>2</b> (10-12)

VARIABLE 1	TIPO DE VARIABLE SEGÚN SU NATURALEZA Y ESCALA DE MEDICIÓN	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
			respuestas. Tipo escala de Likert.	<p><b>Control Emocional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me siento seguro al tomar mis decisiones, a pesar de mi falta de experiencia.</li> <li>• Me siento óptimo, para buscar alternativas de calma, si hubiera situaciones que produzcan ansiedad.</li> </ul> <p><b>Utilidad del pensamiento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persisto en la búsqueda de soluciones.</li> <li>• Si mi opinión es diferente al resto trato de encontrar un punto de enlace.</li> </ul>		<p><b>6</b> (13-18)</p> <p><b>8</b> (19-26)</p>

*Nota: Defina operacionalmente a las variables de estudio.*

**Definición conceptual:**

Los hábitos alimenticios es una agrupación, grupo de prácticas diarias, costumbres que delimitan, la elección, elaboración e ingesta de alimentos tanto en grupos como en individuos. (Organización Mundial de la Salud, 2021)

**Definición operacional:**

La variable se evaluó mediante una encuesta, en la que se empleó un instrumento revisado: el «Cuestionario de hábitos alimentarios» desarrollado por Luna José (2017). Este instrumento comprende 30 preguntas, organizadas sistemáticamente en tres dimensiones y acompañadas de cinco opciones de respuesta.

**Dimensiones de las variables:**

**Motivación alimentaria:** Es el estado interno del universitario que conlleva a acelerar, guiar y conservar su comportamiento con dirección hacia sus retos o metas definidas con respecto a su alimentación (Aranceta, 2013).

**Preferencia alimentaria:** Se efectúan por el paladar, gusto del universitario, una pericia, experiencia con consecuencia negativa o positiva delante de los alimentos que juntan el gusto, sabor, satisfacción, agrado y en ocasión la costumbre (Aranceta, 2013).

**Frecuencia alimentaria:** Es la que consiente definir la ingesta habitual del alimento en los discentes en un tiempo definido siendo posiblemente versátil, eso va a depender del cofactor dietético aprendido, por medio de diversas clases, categorías de frecuencia de consumo, desde ingesta mensual, semanal y diaria (Bellido, 2012).

**Definición de la variable 2: “Pensamiento crítico”**

### **Definición conceptual**

Se comprende como aquel desarrollo, proceso que adjunta el razonamiento y la reflexión para lograr la resolución, solución de una dificultad/problema de forma más eficaz. (Saiz, 2017).

### **Definición operacional**

Se calibró la variable a través de la encuesta, se utilizó un instrumento “Cuestionario sobre Pensamiento Crítico” modificado por Coronado y Godoy (2020). La cual está conformado por 26 preguntas, 5 dimensiones y 5 opciones de respuestas. Tipo Likert.

### **Dimensiones de las variables:**

**Toma de decisiones:** Desarrollo, proceso por medio de la cual se efectúa una selección entre varias opciones con el fin de dirimir diversas situaciones.

**Solución de problemas:** Procedimiento que realiza el universitario por el cual le permite solucionar una complicación.

**Motivación:** Es el estímulo que desplaza al universitario a ejecutar concretas acciones y perseveran en ellas hasta concluirlo.

**Control emocional:** Accede controlar los sentimientos y las emociones del universitario.

**Utilidad del pensamiento:** Capacidad que tiene el universitario de construir ideas, opiniones y efigies, representaciones de la existencia, realidad en su pensamiento, mente, relacionados entre sí.

### **3.7. Técnica e instrumento de recolección de datos**

#### **3.7.1. Técnica**

En este proyecto de investigación se usará la técnica de encuesta para el recojo de la información, con el cual se utilizará dos instrumentos; uno para evaluar los hábitos alimenticios y otro para valorar el pensamiento crítico. Así como lo refiere Hernández (2019), La recolección de información sobre las variables de estudio es importante para alcanzar los objetivos y comprobar la hipótesis de investigación.

#### **3.7.2. Descripción de los instrumentos**

El instrumento designado a su utilización en este estudio será el cuestionario. Fuentes y otros (2020) afirman que dichos instrumentos «facilitan la aplicación de la técnica y se construyen con significación, teniendo en cuenta las variables e indicadores relevantes». Según Sánchez et al. (2018), representa a la «método de recolección indirecta de información». Tiene un diseño similar a responder una gama de preguntas, en el que se adquiere datos sobre las variables que se están investigando. Este instrumento de investigación sirve para recopilar datos; puede administrarse en persona o indirectamente a través de Internet».

El diseño de los cuestionarios debe incorporar uno de los atributos delineados por Arispe (2017), según el cual abarcan «preguntas claras, precisas, comprensibles y concisas, que utilizan un vocabulario sencillo y directo».

Además, los cuestionarios deben abarcar los componentes descritos por Ríos (2017), que incluyen el «título», colocado al principio e indicando el público objetivo; el código, que es

opcional y sirve para identificar cada cuestionario; el saludo, que transmite respeto por el entrevistado; el lugar y la fecha, que son opcionales e indican dónde y cuándo se administra el cuestionario; la presentación o el propósito, que articula el objetivo, la importancia y las consideraciones éticas; las instrucciones, que proporcionan directrices sucintas y precisas para las respuestas; los puntos, que constituyen las preguntas y, de ser necesario, deben enumerarse y clasificarse; y deferencia, que expresa su agradecimiento por la cooperación del entrevistado».

El instrumento de la encuesta está compuesto por una serie de consultas alineadas con la unidad de análisis designada y las herramientas de medición pertinentes a las variables que se están investigando, con el objetivo de la adquisición sistemática de datos en base a la escala de Likert. Este cuestionario fue fabricado usando Formularios de Google from.

La información sobre el instrumento podemos apreciar en la siguiente tabla:

**Tabla 2**

*Descripción del instrumento de la variable Hábitos alimenticios*

Ficha técnica del instrumento de recolección de datos para la variable Hábitos alimenticios
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nombre: Hábitos alimenticios</li> <li>● Autor: Luna Sánchez, José Luis</li> <li>● Año: 2017</li> <li>● N.º de ítems: 30</li> <li>● Aplicación: Se aplica de forma individual.</li> <li>● Tiempo: 10 minutos.</li> <li>● Población: Estudiantes de la facultad de tecnología de la Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle. Lima.</li> <li>● Estructura: tres dimensiones “Motivación alimenticia, preferencia alimentaria y frecuencia alimenticia”.</li> <li>● Escala de medición: Escala de Likert.</li> </ul>

*Nota.* La tabla expone datos de la ficha técnica para el estudio de Hábitos alimenticios por Luna (2017).

**Tabla 3**

*Descripción del instrumento Pensamiento Crítico*

Ficha técnica del instrumento de recolección de datos para la variable Pensamiento Crítico
<ul style="list-style-type: none"><li>● Nombre: Pensamiento Crítico</li><li>● Autor: Acevedo, Marcelo y Carrera, Marcela</li><li>● Adaptado por: Coronado y Godoy</li><li>● Año: 2020</li><li>● N.º de ítems: 26</li><li>● Aplicación: Se aplica de forma individual</li><li>● Tiempo: 10 minutos</li><li>● Población: Estudiantes de la facultad de Medicina de una universidad privada de Lima</li><li>● Estructura: Cinco dimensiones “Toma de decisiones, resolución de problemas, motivación, control de emociones y utilidad del pensamiento”</li><li>● Escala de medición: Escala de Likert</li></ul>

*Nota.* La tabla expone datos de la ficha técnica de Escala del Pensamiento Crítico por Coronado y Godoy (2020).

### **3.7.3. Validación**

Useche et al. (2019) sostuvieron que la “evaluación de un instrumento se relaciona al nivel de precisión del cálculo del instrumento con respecto al objeto previsto y de atributos inherentes”.

En conformidad con Hernández et al. (2018), se halla que “La congruencia entre los resultados de una medición y los marcos teóricos existentes, fortalece la confianza en la validez del constructo que se está midiendo los elementos que se supone que cuantifican la misma dimensión o variable muestran correlaciones significativas entre sí y las interrelaciones entre las variables se alinean de manera consistente con la teoría antes mencionada”.

De acuerdo con la definición establecida previamente, y con el fin de asegurar la validez y el valor de los instrumentos de esta investigación, estos serán sometidos a la evaluación de cinco expertos.

*Los instrumentos de la investigación fueron aprobados por un panel de expertos:*

N°	Experto	Aplicabilidad
Experto 1	Mg. Cinthia Marisol Gil Bazán	Aplicable
Experto 2	Mg. Leila Giovanna Larico Pampa	Aplicable
Experto 3	Dr. Carlos Enrique Tapia Zerpa	Aplicable
Experto 4	Mg. Lili Marisol Pizarro Arancibia	Aplicable
Experto 5	Mg. Gloria Marlene Arquínigo Jaimes	Aplicable

### **Análisis Factorial Exploratorio**

#### **Instrumento 1: Hábitos alimenticios (Luna Sanchez, 2017)**

Para evaluar la validez en el presente estudio, se siguió un procedimiento análogo al utilizado para el instrumento "Hábitos alimenticios", aplicando un Análisis Factorial Exploratorio (AFE). Este análisis incluyó la prueba KMO, que alcanzó un valor de 0.50 o superior, así como el Test de Esfericidad de Bartlett, el cual mostró un nivel de significancia por debajo de 0.50. La multifactorialidad del instrumento fue examinada también a través del Gráfico de Sedimentación de Cattell (Scree Plot), según lo recomendado por Field (2018). En consecuencia, se confirma la validez de la escala de Hábitos Alimenticios de Luna Sánchez (2017).

#### **Instrumento 2: Escala del Pensamiento Crítico (adaptado por Coronado y Godoy, 2020)**

Para evaluar la validez del instrumento en el presente estudio, se empleará el Análisis Factorial Exploratorio (AFE). Este método permitirá explorar con exactitud las distintas dimensiones. Para ello, se utilizará la prueba de ajuste de muestra de Kaiser-Meyer-Olkin

(KMO), buscando un valor de 0.50 o superior que indique la adecuación de los datos.

Adicionalmente, el Test de Esfericidad de Bartlett confirmará la idoneidad del análisis factorial si su nivel de significancia es inferior a 0.05 ( $p < 0.05$ ). La confirmación de una estructura multifactorial se realizó mediante el análisis del Gráfico de Sedimentación de Cattell (Scree Plot) (Field, 2018). De esta forma, se estableció una vez más la validez de la escala del Pensamiento Crítico adaptado por Coronado y Godoy (2020).

#### **3.7.4. Confiabilidad:**

La confiabilidad en conformidad con Fuentes et al. (2020), denota la «suficiencia del instrumento para producir resultados idénticos de manera consistente cuando se utiliza de manera homogénea en todas las unidades de análisis; se refiere que la aplicación uniforme de una medida a todas las unidades de observación garantiza la repetibilidad de los resultados y aumenta la confianza en su fiabilidad». De manera similar, Sánchez et al. (2018) definen que la confiabilidad de una investigación “abarca la capacidad de obtener resultados estables, consistentes y precisos, tanto en los instrumentos utilizados como en los datos y las metodologías empleadas”.

#### **Instrumento 1: Hábitos alimenticios (Luna Sanchez, 2017)**

La confiabilidad en esta investigación fue analizada utilizando como medida principal el Coeficiente Alfa de Cronbach, con la expectativa de obtener un coeficiente  $\geq 0.70$ . Asimismo, se implementó la Correlación Elemento-Total Corregida para asegurar que los ítems alcanzaran valores  $\geq 0.20$  (Field, 2018), considerándolos, así como confiables arrojando un valor de 0.857 muy confiable.

**Instrumento 2: Escala del Pensamiento Crítico (adaptado por Coronado y Godoy, 2020)**

La confiabilidad del instrumento fue evaluada en el presente estudio de investigación a través de dos procedimientos estadísticos clave: el Coeficiente Alfa de Cronbach y la Correlación Elemento-Total Corregida. Se anticipa que el Alfa de Cronbach arroje un valor de 0.70 o superior. Con respecto al segundo análisis, se considera que los ítems son confiables si sus valores de correlación son iguales o superiores a 0.20 (Field, 2018), considerándolos, así como confiables arrojando un valor de 0.858 muy confiable.

**Valores óptimos de validez y confiabilidad**

Valores óptimos	Validez		Confiabilidad	
	KMO	Bartlett Test	Alfa de Cronbach	Correlación Ítem-total
Escala Hábitos alimenticios	$\geq 0,50$	$p < 0,05$	$\geq 0,70$	$\geq 0,30$
Escala del pensamiento Crítico				

**3. 8. Plan de procedimiento y análisis de datos**

Será aprobado por la universidad mediante resolución a la cual pertenece la población en estudio, Posteriormente, se colaboró con académicos universitarios para implementar los cuestionarios derivados de los instrumentos de medición validados. Antes de completar el cuestionario, se estableció una coordinación con cada participante de la pesquisa para facilitar la

difusión de la información sobre el estudio, brindar orientación y conseguir la autorización escrita del participante. Los principales acuerdos sobre el manejo de datos que a continuación se redacta:

#### Fases I: Aceptaciones y autorizaciones

- Aceptación de la iniciativa de la pesquisa por parte de la casa de estudio.
- Colaboración previa con los estudiantes universitarios que constituyen la muestra designada para asunto relacionados con la obtención del consentimiento informado.

#### Fase II: Utilidad (aplicación) de los instrumentos

- Orientación para estudiantes de educación terciaria en la cumplimentación del cuestionario.
- Los estudiantes de educación terciaria participan en la encuesta en línea utilizando Google Forms.
- La ejecución del consentimiento informado es realizada por académicos de educación terciaria.

#### Fase III: Procesamiento y análisis de datos

- Preparación de los materiales designados para los procedimientos analíticos (Microsoft Excell 2021, IBM SPSS Statistics 27.0) y para el documentalismo Microsoft Word 2021.
- Uso de estadística descriptiva
  - La evaluación de los rangos de las dimensiones y variables investigadas se lleva a cabo empleando los niveles establecidos (hasta el máximo, el percentil 150 y percentil 30), acorde con los valores máximo y mínimos designados.

- La interpretación y el epilogismo de los porcentajes y frecuencias se relacionan con las dimensiones y variables donde se clasifican por rangos.
- Uso de estadística inferencial
  - Contextualización de la hipótesis:
    - $H_a$ : Existe relación entre los hábitos alimenticios y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería en una universidad particular de Lima Metropolitana, 2025; y
    - $H_o$ : No existe relación entre los hábitos alimenticios y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería en una universidad particular de Lima Metropolitana, 2025.
  - Introduciendo las hipótesis específicas.
    - Para verificar la distribución de los datos, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, considerando que el tamaño de la muestra es superior a 50 participantes. No obstante, atendiendo a la naturaleza ordinal de las variables investigadas, se optó por utilizar el coeficiente de correlación no paramétrico Rho de Spearman para cuantificar la asociación estadística entre ellas. Todo el procesamiento se realizó mediante el software estadístico SPSS.
    - La documentación completa relacionada con las representaciones gráficas, los datos tabulares adquiridos, así como la documentación asociada en los formatos Excel y Word.
  - Explicación de resultados:

- Si el  $p < 0.05$  → Se rechazará  $H_0$ ; caso contrario se aceptará  $H_0$  y rechazará  $H_a$ .

### **3.9 Aspectos éticos**

Con el fin de garantizar la ética en la pesquisa, el proyecto será evaluado por el comité de ética de la Universidad Wiener. Los participantes serán informados sobre los objetivos del estudio y firmarán un consentimiento informado, expresando su voluntad de participar. Los autores citados serán referenciados aplicando las normas APA séptima edición. La investigación será sometida a la herramienta de detección de coincidencias para evitar el plagio.

Se respetó el anonimato en referencia a la documentación pertinente de los universitarios participantes en la pesquisa, se revisó, se validó los documentos personales de modo confidencial (nombres, apellidos, documento de identidad, celular y correo electrónico).

Los estudiantes universitarios que participaron en la pesquisa dieron su consentimiento informado. Los datos adquiridos serán auténticos y no tuvieron ninguna modificación, y estuvieron respaldados por la documentación pertinente (como registros, materiales audiovisuales, pruebas fotográficas, correspondencia y otros artefactos pertinentes).

El porcentaje a obtenerse utilizando el software Turnitin, está menos del veinte por ciento en porcentaje de similitud. Por lo tanto, será incluida para su publicación en el repositorio digital de la UPNW.

Se reconoció y citó debidamente la autoría de todas las fuentes utilizadas en las citas y referencias bibliográficas, respetando así, a las creaciones intelectuales.

La proporción obtenida mediante la utilización del software Turnitin normalmente arroja un resultado inferior al 20%. En consecuencia, los resultados de esta pesquisa permanecerán inéditos.

Los derechos de las creaciones intelectuales de todos los autores a los que se haga referencia en las citas bibliográficas serán debidamente reconocidos y se ajustarán a los estándares de citación establecidos por la versión 7 de APA (American Psychological Association).

Para finalizar, la estructura, el formato y el contenido de la tesis seguirán fielmente las indicaciones de la Guía de la UPNW, de acuerdo al enfoque seleccionado.

## 4. CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1. Resultados

Obteniendo lo mostrado en la tabla 4, sobre los Hábitos alimenticios, se halló que, 70 (64%) de encuestados alcanzaron el Nivel bueno, 22 (36%) el Nivel regular y ninguno el Nivel bajo. Se detallan en la siguiente tabla.

**Tabla 4**

*Hábitos alimenticios*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Niveles	Bueno	70	64
	Regular	22	36
	bajo	0	0
	<i>Total</i>	92	100.0

Obteniendo lo mostrado en la tabla 5, sobre la variable Pensamiento Crítico, se halló que, 72 (66%) de encuestados alcanzaron el Nivel bueno, 20 (32%) el Nivel regular y ninguno el Nivel bajo. Se detallan en la siguiente tabla.

**Tabla 5***Pensamiento Crítico*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Niveles	Bueno	72	66
	Regular	20	34
	bajo	0	0
	<i>Total</i>	92	100.0

**4.2. Análisis descriptivo de resultados**

En la tabla 6 se muestra del estudio estuvo conformada por 92 estudiantes de enfermería, de los cuales el 74% fueron mujeres (n=68) y el 26% hombres (n=24), lo que refleja una tendencia común en las carreras de ciencias de la salud, especialmente enfermería, donde predomina la participación femenina. En cuanto al grupo etario, el rango de edad con mayor representación fue de 21 a 25 años (43%), seguido por los grupos de 26 a 30 años y 41 años a más, ambos con un 17%. En relación con el ciclo académico, la mayoría de estudiantes se encuentra en ciclos intermedios o finales, siendo el 9° y 10° ciclo el más representado con un 34%, seguido por el 7° ciclo (13%) y el 1° ciclo (9%).

**Tabla 6:***Datos sociodemográficos*

Total: 92	Frecuencia	Porcentaje
<b>Sexo</b>		
Mujeres	68	74
Hombres	24	26
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100</b>

<b>Edades</b>		
21- 25 años	40	43
26-30 años	16	17
31-35 años	8	9
36-40 años	12	13
41 a más	16	17
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100</b>
<b>Ciclo en curso</b>		
1 ciclo	8	9
5 ciclo	4	4
7 ciclo	12	13
8 ciclo	6	6
9 ciclo	31	34
10 ciclo	31	34
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100</b>

#### 4.2.1 Escala de niveles y rangos de las variables

A partir de los resultados obtenidos, se llevó a cabo la observación de los niveles y rangos obtenidos de cada variable, junto con sus respectivas dimensiones. Los hallazgos y su interpretación se presentan en las tablas que se detallan a continuación.

Además, en las tablas 7 y 8 podemos observar la baremación de las variables y sus dimensiones.

**Tabla 7**

*Escala valorativa de la variable hábitos alimenticios*

<b>Variable y dimensiones</b>	<b>N</b>	<b>Puntajes</b>		<b>Niveles</b>		
		<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Bajo</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>
Motivación alimentaria	10	10	50	10-20	30	40-50
Preferencia alimentaria	10	10	50	10-20	30	40-50
Frecuencia alimentaria	10	10	50	10-20	30	40-50
<i>Total</i>	30	30	150	30-60	90	120-150

**Tabla 8***Escala valorativa de variable Pensamiento crítico*

Variable y dimensiones	N	Puntajes		Niveles		
		Min	Max	Bajo	Moderado	Alto
Toma de decisiones	3	3	15	3-6	9	12-15
Resolución de problemas	5	5	25	5-10	15	20-25
Motivación	3	3	15	3-6	9	12-15
Control de emociones	7	7	35	7-14	21	28-35
Utilidad del pensamiento	8	8	40	8-16	24	32-40
<i>Total</i>	26	26	130	26-52	78	104-130

**4.2.2. Descripción de los hallazgos de la variable Hábitos Alimenticios**

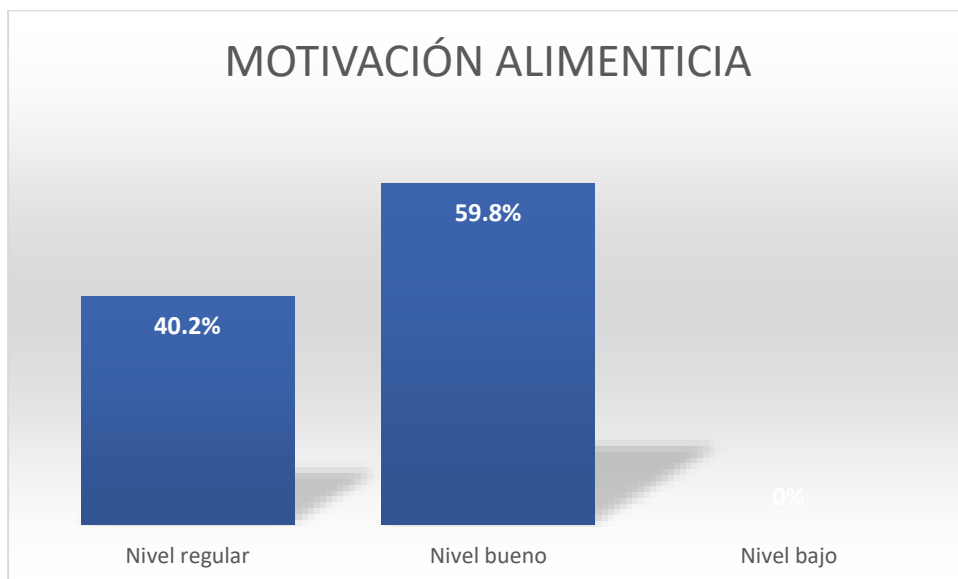
Según con los datos recogidos, se encontró de acuerdo a la tabla 9 y figura 1 que, en dimensión motivación alimentaria se encontró que, 55 (59.8%) discentes se situaron en un nivel bueno, 37 (40.2%) se ubicaron en un nivel regular, mientras que 0 (0%) se ubicaron en un nivel bajo.

**Tabla 9***Motivación de hábitos alimenticios*

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles	Bueno	55	59.8
	Regular	37	40.2
	bajo	0	0
	<i>Total</i>	92	100.0

**Figura 1**

*Distribución de niveles de la escala motivación alimenticia.*



En la Tabla 10 y figura 2 se observa que, en la dimensión preferencia alimenticia, encontramos que, 58 (63%) estudiantes se situaron en un nivel alto, 34 (37%) se ubicaron en un nivel regular, mientras que 0 (0%) se ubicaron en un nivel bajo.

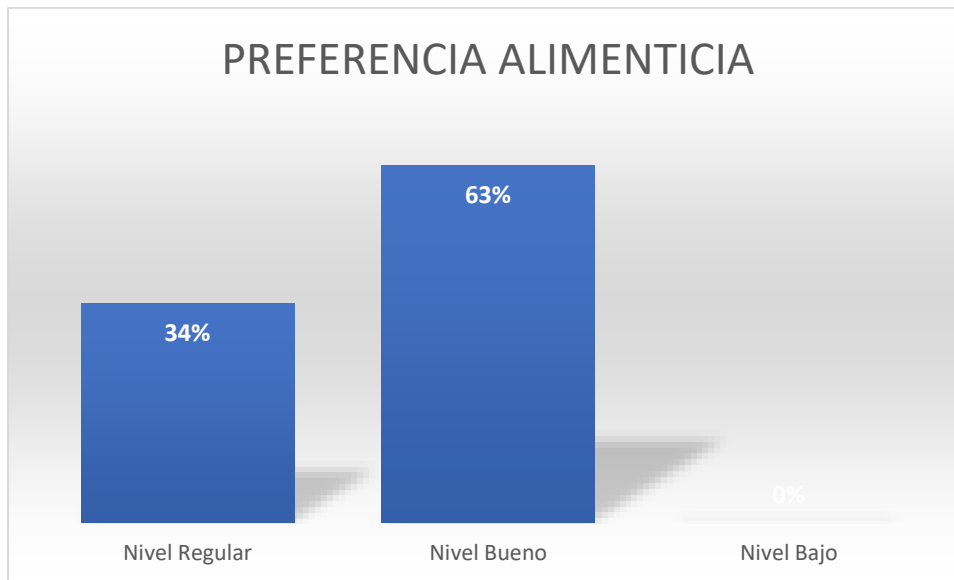
**Tabla 10**

*Preferencia alimentaria*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Niveles	Alto	58	63
	Regular	34	37
	bajo	0	0
	<i>Total</i>	92	100.0

**Figura 2**

*Preferencia alimentaria*



En Tabla 11, Figura 3 de la dimensión frecuencia alimentaria, encontramos que, 64 (70%) estudiantes se situaron en un nivel bueno, 28 (30%) se ubicaron en un nivel regular, mientras que 0 (0%) se ubicaron en un nivel bajo.

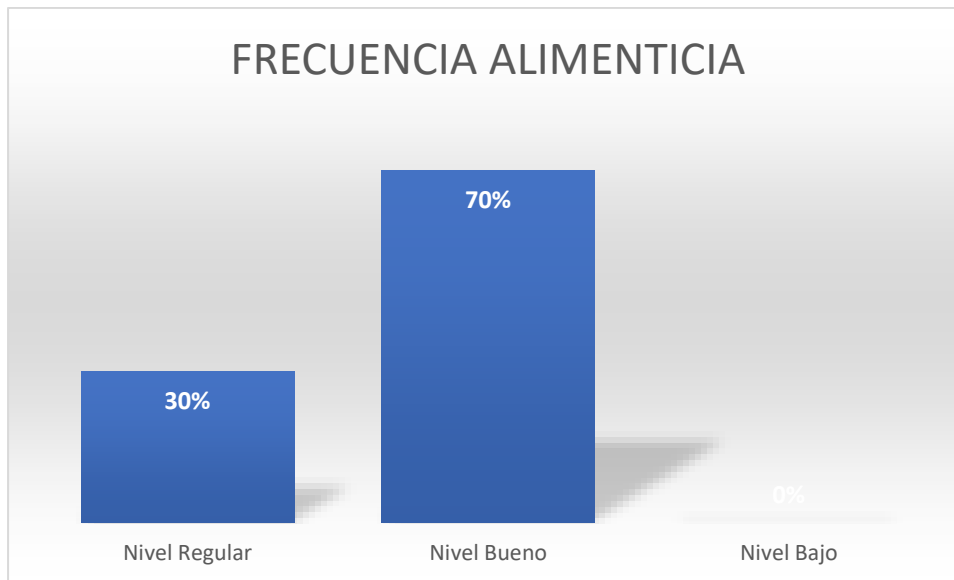
**Tabla 11**

*Frecuencia alimentaria*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bueno	64	70
Niveles Regular	28	30
Bajo	0	0
<i>Total</i>	92	100.0

**Figura 3**

*Frecuencia alimenticia*



#### **4.2.3. Descripción de los hallazgos de la variable Pensamiento Crítico**

Según con los datos recogidos, se muestra de acuerdo la tabla 12 y figura 4, que, en la toma de decisiones, se obtuvo que, 61 (66.3%) estudiantes se situaron en un nivel alto, 27 (29.3%) se ubicaron en un nivel moderado, mientras que 4 (4.4%) se ubicaron en un nivel bajo.

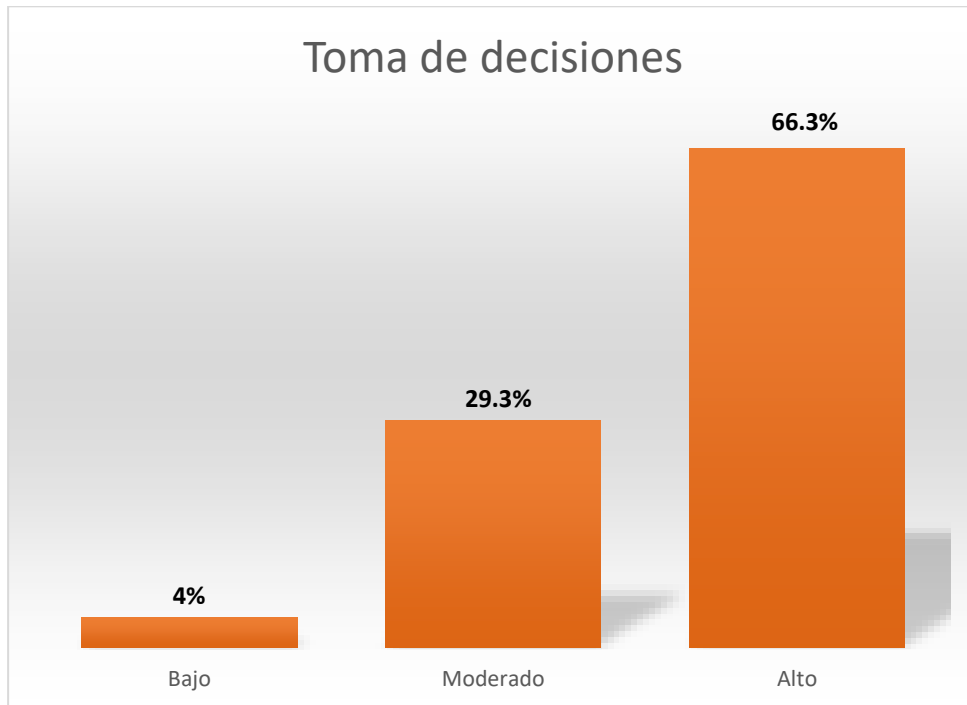
**Tabla 12**

*Toma de decisiones*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
	Alto	61	66.3
Niveles	Moderado	27	29.3
	Bajo	4	4.4
	<i>Total</i>	92	100.0

**Figura 4**

*Toma de decisiones*



Asimismo, se mostró según la tabla 13 y figura 5 que, en la Resolución de problemas, se obtuvo que, 62 (67.3%) estudiantes se situaron en un nivel alto, 30 (32.7 %) se ubicaron en un nivel moderado, mientras que 0 (0 %) se ubicaron en un nivel bajo.

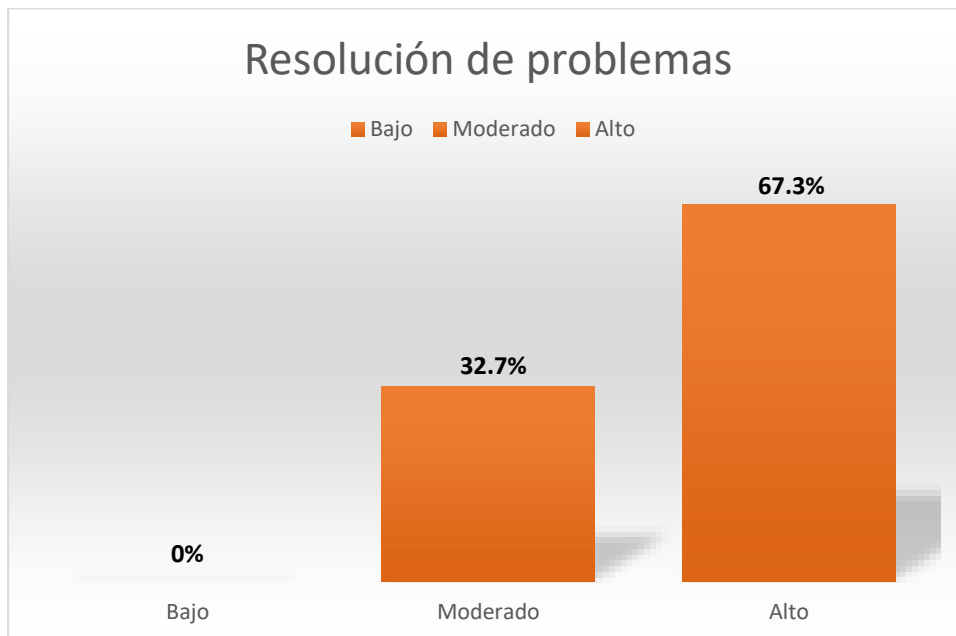
**Tabla 13**

*Resolución de problemas*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Niveles	Alto	62	67.3
	Moderado	30	32.7
	Bajo	0	0
	<i>Total</i>	92	100.0

**Figura 5**

*Resolución de problemas*



Asimismo, se halló según la tabla 14 y figura 6 que, en la dimensión Motivación, se obtuvo que, 59 (64 %) estudiantes se situaron en un nivel alto, 32 (33.9%) se ubicaron en un nivel moderado, mientras que 1 (1.1%) se ubicaron en un nivel bajo.

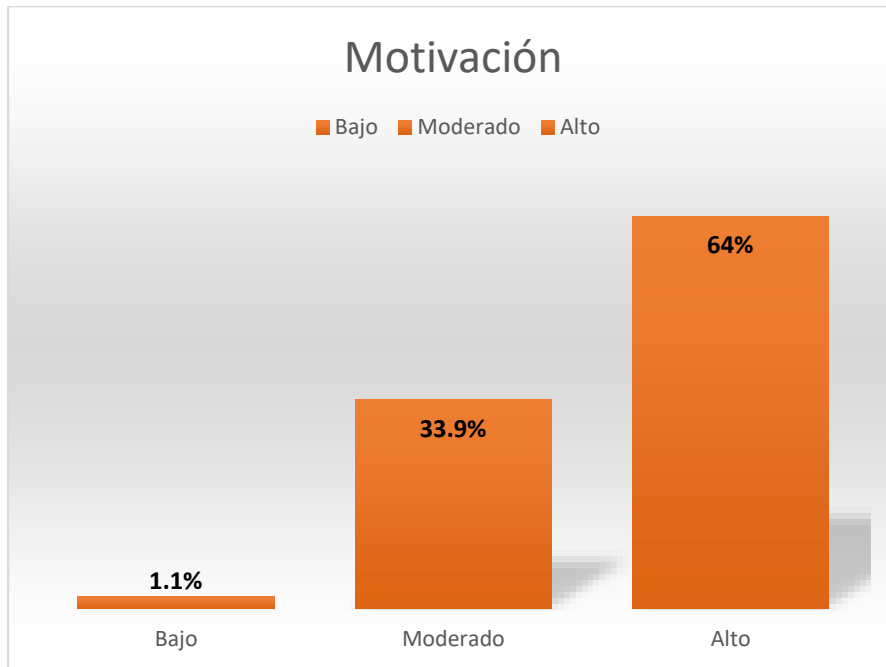
**Tabla 14**

*Motivación*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Niveles	Alto	59	64
	Moderado	32	33.9
	Bajo	1	1.1
	<i>Total</i>	92	100.0

**Figura 6**

*Motivación*



De modo general, en cuanto al control de emociones, en la tabla 15 y figura 7 se observa que, 55 (60 %) estudiantes se situaron en un nivel alto, 37 (40 %) se ubicaron en un nivel moderado, mientras que 0 (0%) lograron un nivel bajo.

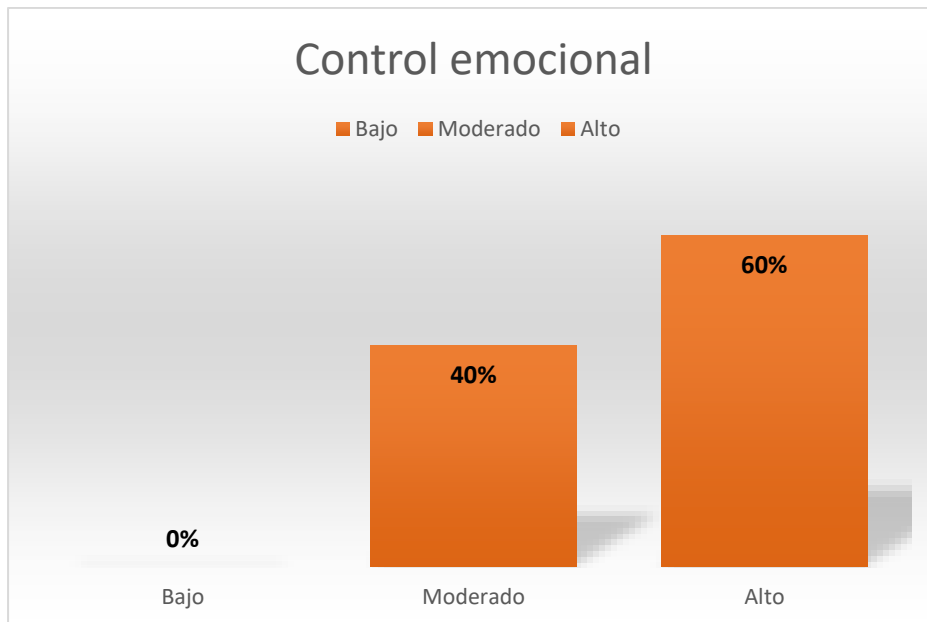
**Tabla 15**

*Control de emociones*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Niveles	Alto	55	60
	Moderado	37	40
	Bajo	0	0
	<i>Total</i>	92	100.0

**Figura 7**

*Control de emociones*



De igual manera, en cuanto a la utilidad del pensamiento, en la tabla 16 y figura 8 se observa que, 68 (74 %) estudiantes se situaron en un nivel alto, 24 (26 %) se ubicaron en un nivel moderado, mientras que 0 (0%) lograron un nivel bajo.

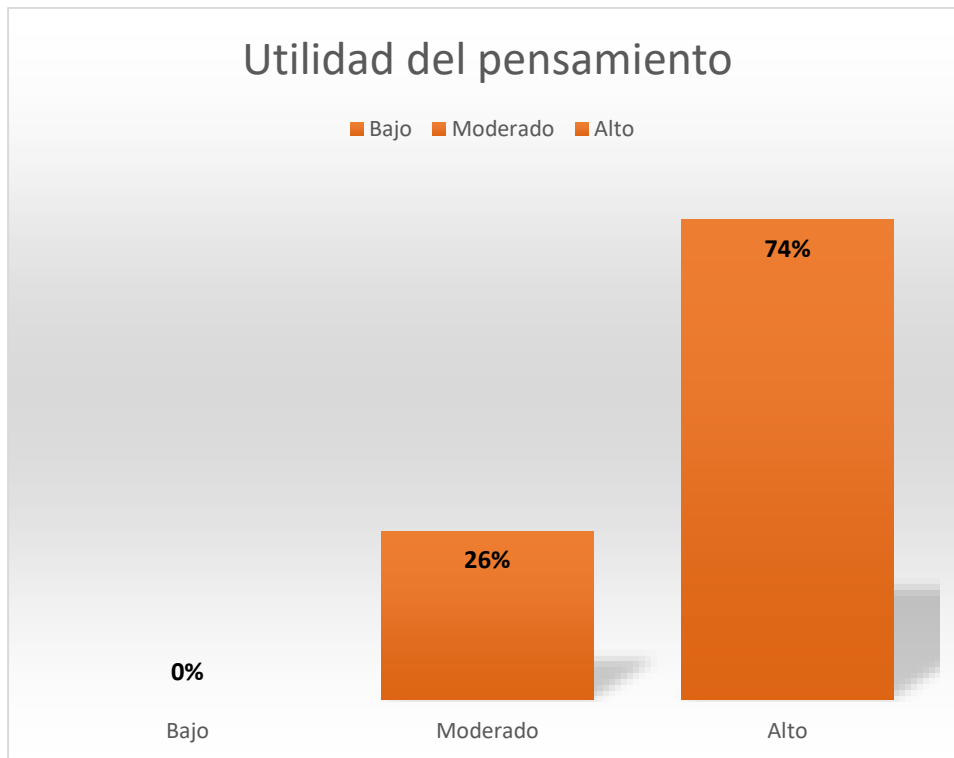
**Tabla 16**

*Utilidad del pensamiento*

		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
	Alto	68	74
Niveles	Moderado	24	26
	Bajo	0	0
	<i>Total</i>	92	100.0

**Figura 8**

*Utilidad del pensamiento*



### **4.3. Prueba de hipótesis**

#### **4.3.1. Prueba de normalidad**

Los resultados evidencian valores de significancia (p) de 0.275 para la variable Pensamiento crítico y 0.199 para la variable Hábitos alimenticios. Al ser ambos valores superiores al nivel de significancia establecido ( $p > 0.05$ ), se concluye que los datos presentan una distribución normal. No obstante, a pesar de este resultado, para la prueba de hipótesis se optó por utilizar el coeficiente de correlación no paramétrico Rho de Spearman. Esta decisión metodológica se fundamenta en la naturaleza ordinal de las variables de estudio, las cuales

fueron medidas mediante instrumentos con escala tipo Likert, haciendo de Spearman el estadístico idóneo para cuantificar su nivel de asociación.

**Tabla 17**

*Prueba de normalidad*

	<b>Kolmogórov-Smirnov<sup>a</sup></b>		
	Estadístico	Gl	Sig.
<b>Pensamiento Crítico (total)</b>	0.134	<b>92</b>	.2747
<b>Hábitos alimenticios (total)</b>	0.144	<b>92</b>	.1985

a. "Corrección de significación de Lilliefors"

#### 4.3.2. Prueba de hipótesis general

**H0:** No existe una relación entre los hábitos alimenticios y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana.

**Ha:** Existe una relación entre los hábitos alimenticios y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana.

**Tabla 18**

*Prueba de hipótesis general*

		Pensamiento crítico
Hábitos alimenticios	Rho de Spearman	.99
	<i>P</i>	.001
	<i>N</i>	92

*Nota.* \*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01.

De acuerdo con los datos presentados en la Tabla 18, el coeficiente de correlación de Spearman es de 0.996, lo que indica una correlación positiva y muy alta entre la variable

independiente hábitos alimenticios y la variable dependiente pensamiento crítico. Dado que el valor de significancia ( $p = 0.001$ ) es menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alternativa ( $H_a$ ). Por tanto, se afirma la existencia de una relación directa y significativa entre ambas variables en la muestra estudiada.

### 4.3.3. Prueba de hipótesis específicas

#### Prueba de hipótesis específica 1

**H0:** No existe una relación entre la motivación alimenticia y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana.

**H1:** Existe una relación entre la motivación alimenticia y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana.

**Tabla 19**

*Prueba de hipótesis específica 1*

		Pensamiento crítico
Motivación alimenticia	<i>Rho</i>	.98
	<i>P</i>	.003
	<i>N</i>	92

Como se observa en la Tabla 19, el coeficiente de Spearman es de 0.981. Puesto que el valor  $p$  (0.003) es menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alternativa ( $H_1$ ). Este resultado indica una correlación positiva y elevada entre la dimensión motivación alimenticia y la capacidad de pensamiento crítico.

#### Prueba de hipótesis específica 2

**H0:** No existe una relación entre las preferencias alimenticias y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana.

**H2:** Existe una relación entre las preferencias alimenticias y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana.

**Tabla 20**

*Prueba de hipótesis específica 2*

		Pensamiento crítico
Preferencias alimenticias	<i>Rho</i>	.99
	<i>P</i>	.015
	<i>N</i>	92

Los resultados de la Tabla 20 muestran un coeficiente de Spearman de 0.991. Debido a que el valor de significancia ( $p = 0.015$ ) es inferior a 0.05, se procede a rechazar la hipótesis nula ( $H_0$ ) y aceptar la hipótesis alternativa ( $H_2$ ). Los hallazgos confirman una alta correlación positiva y una relación directa entre las dimensiones de preferencias alimenticias y el pensamiento crítico.

**Prueba de hipótesis específica 3**

**H0:** No existe una relación entre las frecuencias alimenticias y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana.

**H3:** Existe una relación entre las frecuencias alimenticias y el pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana.

**Tabla 21***Prueba de hipótesis específica 3*

		Pensamiento crítico
<i>Frecuencias</i>	<i>rho</i>	.99
<i>alimenticias</i>	<i>p</i>	.005
	<i>n</i>	92

Según los datos de la Tabla 21, el coeficiente de Spearman alcanzó un valor de 0.997. Al ser el nivel de significancia ( $p = 0.005$ ) menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alternativa ( $H_3$ ). Por consiguiente, se asevera que existe una correlación positiva y muy alta entre la dimensión de frecuencia alimenticia y la variable pensamiento crítico.

#### **4.4. Discusión de resultados**

De los resultados obtenidos, se corroboró la hipótesis general de la investigación que establece una relación entre los hábitos alimenticios y el pensamiento crítico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Particular de Lima en el año 2025. Esta conclusión se fundamentó en el coeficiente de Rho de Spearman (0,996), lo que respalda una relación positiva y alta, validando la hipótesis afirmativa. Estos hallazgos contrastan con los resultados de Arroyo y Ruiz (2024) en España, quienes determinaron que la conexión entre el pensamiento crítico y la selección de alimentos fue muy débil (0.090), indicando que entre ambas variables no existe relación significativa. Sin embargo, la robustez de los resultados hallados coincide con lo

planteado por Tataje (2024) en Lima, quien concluyó que la toma de decisiones consciente es fundamental para evitar la desestructuración de las comidas, y con López y Vargas (2023) en Colombia, donde se identificó que la "reflexión cognitiva" es el principal predictor de la organización alimentaria.

De manera similar, se confirmó la hipótesis específica 1 de la investigación, la cual establece que existe una relación significativa entre la motivación alimenticia y el pensamiento crítico de los estudiantes de enfermería ( $\rho = 0,981$ ), concluyendo una relación positiva alta. Este hallazgo se alinea con lo expuesto por Bravo et al. (2021) en Ecuador, quienes determinaron que la falta de autorregulación —dimensión del pensamiento crítico— impacta negativamente en la elección de alimentos y en las funciones cognitivas. Asimismo, este resultado concuerda con la investigación de Fernández et al. (2022) en Paraguay, donde se concluyó que el análisis reflexivo actúa como un moderador que protege la conducta alimentaria saludable incluso ante situaciones de estrés académico.

A partir del resultado, se confirmó la hipótesis específica 2 de la investigación, la cual establece que existe una relación significativa entre la preferencia alimenticia y el pensamiento crítico ( $\rho = 0,990$ ), aceptando la hipótesis afirmativa. Este hallazgo sugiere que los estudiantes que expresan mayor inclinación por opciones saludables desarrollan mejores habilidades reflexivas y de autocuidado. En el contexto nacional, este vínculo refuerza lo hallado por Sánchez y Quispe (2024) en Lima, donde la capacidad de inferencia correlacionó directamente con la selección de alimentos naturales y un mejor Índice de Masa Corporal. Además, esta preferencia consciente ayuda a reducir la vulnerabilidad ante el marketing nutricional agresivo, como señalan Betancourth et al. (2022), quienes sugieren que fortalecer la lógica y la evaluación de argumentos reduce la compra impulsiva de ultraprocesados.

Asimismo, se confirmó la hipótesis específica 3 de la investigación, la cual establece que existe una relación significativa entre la frecuencia alimenticia y el pensamiento crítico ( $\rho = 0,997$ ), concluyendo una relación alta y positiva. Este resultado se alinea con lo observado por Leyton (2022) en Lima, donde se destaca que la formación en análisis crítico permite a los estudiantes desarrollar criterios reflexivos para mantener mejores hábitos alimentarios. Complementariamente, Castillo y Mamani (2022) en Puno demostraron que el nivel de pensamiento crítico influye directamente en la resistencia a la presión social, permitiendo que el estudiante priorice alimentos naturales sobre el consumo de alcohol o comida chatarra por imitación de grupo. Finalmente, el razonamiento lógico influye en la superación de barreras para una dieta saludable, permitiendo identificar opciones nutritivas independientemente de los sesgos económicos, tal como indicaron García y Martínez (2021).

En general, se observa que existe una correlación alta y positiva entre el Pensamiento Crítico y los Hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería, al igual que en sus dimensiones de Motivación, Preferencia y frecuencia alimenticias. Los estudiantes evaluados mantienen un régimen alimentario variado y equilibrado gracias a la toma de decisiones informada y reflexiva, cumpliendo con las recomendaciones internacionales para el bienestar integral del futuro personal de salud.

## 5. CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

Primero: Relación general significativa, se confirma que existe una relación positiva y significativa entre los hábitos alimenticios y el pensamiento crítico en los estudiantes de enfermería. Esto sugiere que una mejor calidad en los hábitos alimentarios contribuye al fortalecimiento de habilidades cognitivas críticas, necesarias en la formación profesional en salud.

Segundo: Motivación alimenticia y pensamiento crítico: Se identificó una correlación alta entre la motivación alimenticia y el pensamiento crítico. Esto indica que los estudiantes que se sienten motivados a alimentarse saludablemente tienden a tener mejor disposición para reflexionar, razonar y tomar decisiones fundamentadas.

Tercero: Preferencia alimenticia y pensamiento crítico: La preferencia por alimentos saludables se asocia significativamente con un mayor nivel de pensamiento crítico, lo cual refuerza la idea de que la elección consciente de los alimentos impacta el funcionamiento cognitivo.

Cuarto: Frecuencia alimenticia y pensamiento crítico: Se halló una correlación muy alta entre la frecuencia con la que los estudiantes se alimentan saludablemente y su capacidad de pensamiento crítico, lo cual indica que la constancia en una dieta equilibrada puede ser un factor clave en el rendimiento intelectual y académico.

## **5.2. Recomendaciones**

Primero: Implementar programas de educación nutricional en universidades: Se sugiere desarrollar talleres o cursos sobre alimentación saludable y su impacto en el rendimiento académico y pensamiento crítico, dirigidos especialmente a los estudiantes de ciencias de la salud.

Segundo: Integrar contenidos de autocuidado alimentario en el currículo: Incluir módulos dentro de la formación de enfermería que promuevan la reflexión crítica sobre los hábitos alimenticios y su vínculo con el desempeño profesional.

Tercero: Fomentar campañas de sensibilización sobre la importancia de una alimentación regular y balanceada: Las universidades deben organizar jornadas de salud nutricional que orienten a los estudiantes sobre cómo mantener una dieta equilibrada, adaptada a las exigencias físicas y cognitivas de la carrera.

Cuarto: Fortalecer el acompañamiento psicológico y nutricional: Se recomienda que las facultades de enfermería cuenten con asesoría interdisciplinaria (nutricionista y psicólogo) para ayudar a los estudiantes a mantener motivación alimentaria y hábitos saludables que favorezcan su desempeño académico y emocional.

Quinto: Repetir el estudio en otras instituciones: Para generalizar los hallazgos, se propone realizar investigaciones similares en otras universidades del país y comparar los resultados con contextos internacionales, promoviendo así evidencia más amplia sobre esta relación.

## Referencias Bibliográficas

Alatawi, A., Almater, L. A., Rezaq, K. A., & Salem, R. (2024). Achievement motivation and its relationship to critical thinking among nursing students in the Kingdom of Saudi Arabia. *Journal of Ecohumanism*, 3(7).

<https://doi.org/10.62754/joe.v3i7.4483>

Alfaro Zuñiga, E. F. (2019). Pensamiento crítico en estudiantes de educación de los primeros y últimos semestres de la Escuela Profesional de Educación de una universidad privada de la ciudad de Arequipa, 2018. [tesis de Maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio digital USAN AGUSTIN.

<http://bibliotecas.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8433>

Angulo Baldarrago, P. S., & Cruz Pomari, G. J. (2021). Hábitos alimentarios y conocimientos en alimentación saludable en estudiantes universitarios de pl3° a 5° año de la Escuela Profesional Ciencias de la Nutrición durante el periodo de aislamiento social, Arequipa, 2020. *Repositorio de Alicia concytec*.

[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNSA\\_c3359596fca87d18692444fe5b5eb201/Description#tabnav](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNSA_c3359596fca87d18692444fe5b5eb201/Description#tabnav)

Arroyo-Hernández, H., & Ruiz-Zaldívar, L. (2024). *Pensamiento crítico y alfabetización mediática en la selección de alimentos en estudiantes de Ciencias de la Salud*. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 28(1), 45-

58. <https://doi.org/10.14306/renhyd.28.1.1922>

Behar-Astorga, R., & Gracia-Arnaiz, E. (2022). Globalización, hábitos alimentarios y su impacto en la salud de jóvenes universitarios: Una revisión crítica. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1), 115-132.

Bejarano-Roncagliolo, J. J. (2021). *Pensamiento crítico y elección de alimentos en adultos jóvenes: Una aproximación desde la educación alimentaria* [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional UNMSM

Berger, K., Cianelli, R., Valenzuela, J., Villegas, N., Blazquez, C., Toledo, C., & Ramírez Barrantes, R. (2021). Motivation for critical thinking in nursing students in Chile [Estudio correlacional]. Repositorio Universidad Católica del Maule.

Betancourth-Zambrano, S., Zambrano-Guerrero, C., & Ceballos-Mora, A. (2022). *Escala de pensamiento crítico adaptada en estudiantes universitarios de Colombia, México y Chile*. *Revista de Educación*, 13(25), 157-174.

Bravo S., Castillo A., Izquierdo D., Rodas P. (2021). Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Vive Rev. Salud* vol.4 no.12 La Paz dic. 2021 <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i12.122>

Bravo-Salinas, S., Izquierdo-Coronel, D., & Castillo-Zhizhpón, A. (2021). *Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19*. *Revista Vive*, 4(12), 659–672. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i12.122>

Castillo-Quispe, J., & Mamani-Cahuana, R. (2022). *Hábitos alimentarios y capacidad de juicio crítico en universitarios tras el retorno a la presencialidad*. Revista de Investigación Universitaria (UNA-Puno), 11(2), 88-102. <https://doi.org/10.18271/riu.2022.455>

Coronado y Godoy (2021) Estrategias de aprendizaje y su relación con el pensamiento crítico en estudiantes de medicina de una universidad privada- 2020. [tesis de Maestría, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio digital UWIENER.

<https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/5724>

Crumpton, Teresa. (2022) <https://filosofia.co/conceptos/concepto-de-pensamiento-critico-segun-autores/>

Cusihuamán-Lope, N., & Quispe-Paredes, M. (2023). *Influencia de la autorregulación cognitiva en los estilos de vida de estudiantes de educación en el sur del Perú* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio UNSA.

Delgado-Hito, P., Molina-Mula, J., & Ballester-Ferrando, D. (2022). Healthy lifestyles and critical thinking in nursing students: A cross-sectional study in Spain.

Nurse Education Today, 109, 105254. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.105254>

Ennis, R. H. (2021). *The nature of critical thinking: An outline of critical thinking dispositions and abilities*. Cambridge University Press.

Facione, P. A. (2020). *Pensamiento crítico: ¿Qué es y por qué es importante?* Insight Assessment. (Obra fundamental para definir las dimensiones del pensamiento crítico).

FAO & OPS. (2023). *Sistemas alimentarios y nutrición: Desafíos para la educación en el nivel superior*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Fernández, D., Barrios, L., & Viveros, G. (2022). *Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021*. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(5), 616–624.

Fuentes, González, González-Valencia, Vargas, López. (2021) Percepción de dieta y hábitos alimentarios en universitarios del noroeste de México. *Revista Especialista en Nutrición Comunitaria 2021*; 27(4). [https://renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2021\\_4\\_08.\\_RENC-D-21-0011.pdf](https://renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_4_08._RENC-D-21-0011.pdf)

García-Peralta, A., & Martínez-López, J. (2021). *Estilos de vida y razonamiento crítico: Un estudio transcultural en universitarios europeos*. *European Journal of Health Research*, 7(3), 210-225. <https://doi.org/10.32457/ejhr.v7i3.1540>

Guerrero (2016) <https://es.linkedin.com/pulse/los-usos-del-pensamiento-y-su-importancia-en-la-de-cetina-cauich#:~:text=La%20principal%20funci%C3%B3n%20del%20pensamiento,una%20idea%20creativa%20y%20%C3%BAnica>.

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2023). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill. (Referencia esencial para tu justificación metodológica).

Huamán-Mendoza, R., & Zevallos-Paucar, G. (2025). Pensamiento crítico y toma de decisiones en salud: Un estudio longitudinal en universitarios limeños. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 42(1), 22-30.

Ibrahim, M. M., Zaghmir, D. E. F., & Megahed, H. A. (2023). Effect of nutritional education on dietary habits and academic performance of nursing students in Saudi Arabia. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 11(1), 22–29. <https://doi.org/10.30476/jamp.2023.97341.1903>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2024). Perú: Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2023. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES). [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1950/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1950/libro.pdf)

Lanuz F., Morales G., Rasmussen H., Balboa C., Ortiz T., Belmar M., Muñoz C., (2022). Asociación entre hábitos alimentarios y calidad de vida en universitarios chilenos. ERIC. *Revista de salud universitaria estadounidense*, v70 n1 p280-286 2022. [https://eric.ed.gov/?q=eating+habits%2c+critical+thinking%2c+university+students&ff1=dtySince\\_2021&id=EJ1328781](https://eric.ed.gov/?q=eating+habits%2c+critical+thinking%2c+university+students&ff1=dtySince_2021&id=EJ1328781)

Lapo, Campoverde, Garzón, Xu, Benitez. (2019) Evaluación de los Hábitos Alimentarios de los Jóvenes Universitarios de la ciudad de Guayaquil. *Revista empresarial de Guayaquil*. <https://editorial.ucsg.edu.ec/ojs-empresarial/index.php/empresarial-ucsg/article/view/161> o DOI: <https://doi.org/10.23878/empr.v13i2.161>

Luna J. (2018).\_ Hábitos alimenticios y nivel de logro de aprendizaje de los estudiantes del área curricular de investigación de la Facultad de Tecnología de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, 2017. [tesis de maestría, universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio digital U Guzmán.

<https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/2067>

Leyton-Cruzalegui, A. C. (2022). *Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la pandemia por coronavirus en una universidad de Lima-Perú* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio UPCH.

Lim, J. Y., Lee, S. Y., & Kim, Y. J. (2021). Health behaviors and critical thinking disposition among Korean nursing students: A longitudinal study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3180.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18063180>

López-Gutiérrez, M., & Vargas-Orozco, S. (2023). *Factores cognitivos y conductuales asociados a la seguridad alimentaria en jóvenes universitarios*. *Revista Colombiana de Nutrición y Dietética*, 15(2), 12-29.

Manayay Mego, María Flor (2018) Programa De Estrategia De Aprendizaje Basado En Problemas Para Desarrollar El Pensamiento Crítico En Las Asignaturas Teórico-Prácticas De Los Estudiantes Del Sexto Ciclo De Enfermería De La Universidad “Señor De Sipán” Repositorio de universidad César Vallejo. URI <https://hdl.handle.net/20.500.12692/31777>

Ministerio de Salud del Perú. (2024). *Guías alimentarias para la población peruana*. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública.

Ministerio de Salud del Perú. (2024). Análisis de la situación de salud y estado nutricional en el Perú. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública.

Morales-Vázquez, M., & Silva-Ramos, M. (2022). Evaluación de las habilidades de pensamiento crítico asociadas al consumo de ultraprocesados en universitarios mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*, 39(4), 845-853. <https://doi.org/10.20960/nh.03982>

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud. (1 de marzo de 2024). Obesidad y sobrepeso. Notas descriptivas.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Paul, R., & Elder, L. (2022). *La miniguía para el Pensamiento Crítico: Conceptos y herramientas*. Fundación para el Pensamiento Crítico.

Ramos-Galarza, C. (2023). La toma de decisiones y las funciones ejecutivas en la vida universitaria. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 32(2), 45-56. (Fuente clave para conectar cerebro, decisión y pensamiento crítico).

"Pensamiento". Autor: Equipo editorial, Etecé. De: Argentina. Para: Concepto de pensamiento Disponible en: <https://concepto.de/pensamiento/>. Última edición: 5 de agosto de 2021. Consultado: 06 de julio de 2023

- Palacios Valderrama, W., Álvarez Avilés, M., Moreira Bolaños, J., & Morán Flores, C. (2017). Una mirada al pensamiento crítico en la Educación Superior. EDUMECENTRO, 9(4), 194-206. Recuperado de <https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/993>
- Ramos, N. (2019). Uso de la simulación clínica para desarrollar la autoconfianza y el pensamiento crítico en estudiantes subgraduados de Enfermería Psiquiátrica/Salud Mental. Revista Dialnet de la universidad de Rioja. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7135652>
- Reuter, Peter R.; Forster, Bridget L.; Brister, Sierra R. (2022) The Influence of Eating Habits on the Academic Performance of University Students. Revista de salud universitaria estadounidense ERIC. <https://eric.ed.gov/?q=eating+habits%2c+Un.iversity+students&id=EJ1321982>
- Rivas, S.F. y Saiz, C. (2010). ¿Es posible evaluar la capacidad de pensar críticamente en la vida cotidiana? En Jales, H.R. y Neves, J. (Eds.), O Lugar da Lógica e da Argumentação no Ensino da Filosofia (53-74). Coimbra: Unidade I&D, Linguagem, Interpretação e Filosofia.
- Rodríguez, Dangeolo. (Última edición:31 de octubre del 2021). Definición de Hábito. Recuperado de: <https://conceptodefinicion.de/habito>
- Saiz, C. y Rivas, S.F. (2008). Evaluación del pensamiento crítico: una propuesta para diferenciar formas de pensar. (Assessment in critical thinking: a proposal for differentiating ways of thinking) Ergo, Nueva Época, 22-23 (septiembre), 25-66.

Saiz, C. (2017). Pensamiento crítico y cambio. Ediciones Pirámide.

Saavedra Culquicondor Leslye (2020) Nivel de Pensamiento Crítico en los Estudiantes de Lengua y Literatura de la Universidad Nacional de Piura y Propuesta Didáctica Pensacrit para Desarrollarlo. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Piura]. Repositorio digital UNACIONAL DE PIURA. <https://repositorio.unp.edu.pe/handle/UNP/2101>

Salazar D. y Ospina B. (2019). Nivel de pensamiento crítico de estudiantes de primero y último semestre de pregrado en enfermería de una universidad en Medellín, Colombia. Univ. Salud vol.21 no.2 Pasto May/Aug. 2019. <https://doi.org/10.22267/rus.192102.149>

Sánchez-Ojeda MA, Luna-Bertos ED. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutrición Hospitalaria. mayo de 2015;31(5):1910-9. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_nlinks&pid=S2664-3243202100030022500004&lng=en](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S2664-3243202100030022500004&lng=en)

Sánchez-Vera, E., & Quispe-Mendoza, L. (2024). *Habilidades del pensamiento crítico y estilos de vida en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud*. Revista de Salud e Investigación UPEU, 17(1), 104-118. <https://doi.org/10.17162/rsi.v17i1.2130>

Tataje, F. L. (2024). *Asociación entre hábitos alimenticios y la calidad de sueño en estudiantes de pregrado de universidades privadas de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio UPC.

Troncoso-Pantoja C. Percepción de la alimentación durante la formación universitaria, Chile.

Rev. Costarr. Salud Pública 2011;20:83-89.

Turan, Z., Yılmaz, O., & Demir, D. (2022). Nutrition literacy and dietary habits among nursing students: A cross-sectional study in Turkey. *BMC Nursing*.

Üstün, B., Özden, N., & Arslan, M. (2022). Nursing students' perceptions of nursing diagnoses, critical thinking motivation, and problem-solving skills during distance learning: A multicenter study in Turkey. [Estudio descriptivo correlacional].  
researchgate.netrepositorioslatinoamericanos.uchile.clpubmed.ncbi.nlm.nih.gov

Zaghamir, D. E. F., & Ibrahim, M. M. (2023). Effect of nutritional education on the dietary habits and academic performance of nursing students in Saudi Arabia. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 11(1), 22–29.  
<https://doi.org/10.30476/jamp.2023.97341.1903>

Zaldívar-Colado, A., & Armenta-Zazueta, M. (2021). Relación entre pensamiento crítico y conductas de autocuidado en estudiantes de medicina. *Revista de Educación Médica Superior*, 35(3), e2411.

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de Consistencia

**Título del proyecto de tesis de Investigación: Hábitos alimenticios y Pensamiento crítico del alumnado en enfermería de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2025.**

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema General:</b> ¿Qué relación existe entre los hábitos alimenticios y el pensamiento crítico del alumnado en enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana, 2025?</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar la relación entre hábitos alimenticios y el pensamiento crítico en estudiantes de enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana.</p>	<p><b>Hipótesis General:</b> Existe una relación entre los hábitos alimenticios y el pensamiento crítico del alumnado enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana.</p>	<p><b>1. Hábitos alimenticios:</b> Dimensiones:  Motivación alimenticia  Preferencia alimenticia  Frecuencia alimenticia.</p>	<p><b>Enfoque:</b> cuantitativo</p> <p><b>Método</b>  Hipotético deductivo</p> <p><b>Tipo</b>  Aplicada</p> <p><b>Diseño:</b>  Transversal, correlacional y No experimental</p>
<p><b>Problemas Específicas:</b> ¿Qué la relación existe entre la motivación alimenticia y el pensamiento crítico del alumnado en enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana, 2025?</p> <p>¿Qué la relación existe entre las preferencias alimenticias y el pensamiento crítico del alumnado en enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana, 2025?</p> <p>¿Qué relación existe entre las frecuencias alimenticias y el pensamiento crítico del alumnado en enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana, 2025?</p>	<p><b>Objetivos Específicas:</b> Determinar la relación entre motivación alimenticia y el pensamiento crítico del alumnado en enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana.</p> <p>Determinar la relación entre las preferencias alimenticias y el pensamiento crítico del alumnado en enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana.</p> <p>Determinar la relación entre las frecuencias alimenticias y el pensamiento crítico del alumnado en enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana.</p>	<p><b>Hipótesis Específicas:</b> Existe una relación entre la motivación alimenticia y el pensamiento crítico del alumnado en enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana.</p> <p>Existe una relación entre las preferencias alimenticias y el pensamiento crítico del alumnado en enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana.</p> <p>Existe una relación entre las frecuencias alimenticias y el pensamiento crítico del alumnado en enfermería de una universidad particular de Lima Metropolitana.</p>	<p><b>2. Pensamiento crítico:</b> Dimensiones:  • Toma de decisiones  • Solución de problemas.  • Motivación  • Control de emociones.  • Utilidad del pensamiento.</p>	<p><b>Población y muestra:</b>  92 estudiantes de enfermería de una Universidad privada de Lima Metropolitana.</p> <p><b>Técnica de recolección de Datos:</b>  Encuesta.</p> <p><b>Instrumento:</b>  Cuestionarios:  Hábitos alimenticios Pensamiento crítico</p>

	CUESTIONARIO "HABITOS ALIMENTICIOS"	Valoración				
		N	CN	AV	CS	S
1	Creer que el desayuno es la comida principal del día					
2	Elaboras tu propio desayuno rico en nutrientes antes de ir a clases o al trabajo					
3	Elaboras tu almuerzo casero, priorizando los alimentos ricos en hidratos de carbono.					
4	Disfrutas de platos de pescado, ya sea ahumado, cocinado al vapor o frito.					
5	Incluyes verduras en tu dieta, ya sea en ahumados o ensaladas.					
6	Incorpora frutas y frutos secos a sus postres y ensaladas.					
7	Se mantiene hidratado bebiendo más de un litro de agua.					
8	Elaboras tus platos teniendo en cuenta el aporte de nutrientes que te brindan.					
9	La cantidad de comida que ingieres está directamente relacionada con tu peso					
10	Come mientras interactúa socialmente o ve la televisión.					
11	Priorizas un desayuno balanceado y rico en nutrientes.					
12	Prefieres comenzar el día con un desayuno completo y saludable que te proporcione la energía que necesitas, en lugar de uno rápido y poco nutritivo.					
13	Prefieres los alimentos saludables a los que son atractivos visualmente.					
14	Prioriza refrigerios que le aporten nutrientes y energía.					
15	Prioriza almuerzos balanceados y completos en un solo plato.					
16	Eliges comidas que te aporten los nutrientes necesarios sin recurrir a alimentos procesados.					
17	Evitas los almuerzos basados principalmente en carbohidratos.					
18	Evitas las bebidas carbonatadas a la hora de comer.					
19	Prefiere la comida casera y recién hecha. Evitando los alimentos enlatados o congelados.					
20	Prefiere cena liviana que no contengan exceso de grasas saturadas, sodio o azúcares añadidos.					
21	Prefieres un desayuno variado que incluya lácteos, cereales y proteínas.					
22	Disfrutas de un desayuno nutritivo antes de comenzar tu jornada académica o laboral.					
23	Su almuerzo consta de primer plato, segundo con guarnición de ensalada y un postre.					
24	Incorpora el pescado en su alimentación semanal.					
25	Incluye carne roja en su menú semanal.					
26	Incluye pollo, pavo u otras aves en su menú semanal.					
27	Incluye frutas y frutos secos en su menú semanal.					
28	Incluye ensaladas y vegetales en su menú semanal.					
29	bebe más de un litro de agua diariamente.					
30	Comes a tus horas, no te saltas ninguna comida					

**Leyenda:**

Nunca (N)      Casi nunca (CN)      A veces (AV)      Casi siempre (CS)      Siempre (S)

**Anexo 2: Instrumentos**

	CUESTIONARIO "PENSAMIENTO CRÍTICO"	Valoración				
		N	CN	AV	CS	S
1	Soy capaz de evaluar situaciones rápidamente y tomar decisiones acertadas.					
2	Evalúo los beneficios y desventajas antes de decidir.					
3	Disfruto de la autonomía que implica tomar decisiones y afrontar sus consecuencias.					
4	Soy una persona que busca la información necesaria para tomar decisiones informadas.					
5	El pensamiento crítico me permite resolver problemas y tomar mejores decisiones en mis estudios.					
6	Soy capaz de analizar situaciones y encontrar soluciones prácticas.					
7	Identifico potenciales problemas y desarrollo estrategias para afrontarlos.					
8	Tengo la capacidad de analizar situaciones y encontrar soluciones eficientes.					
9	Los temas que se tratan en los cursos son muy interesantes y relevantes.					
10	Los contenidos de este curso son tan interesantes que me animan a investigar por mi cuenta.					
11	El razonamiento lógico nos ayuda a construir argumentos sólidos y a tomar decisiones informadas.					
12	No me intimidan las decisiones difíciles, incluso si no tengo mucha experiencia					
13	Prefiero resolver las diferencias lo antes posible para evitar mayores problemas					
14	Soy un apasionado por superar desafíos y alcanzar el éxito					
15	Confío en mi capacidad para superarlo, cuando tengo sensación de ansiedad.					
16	Soy flexible y me adapto a diferentes situaciones, incluso a las que no me agradan.					
17	Mis decisiones están basadas en hechos, no en emociones					
18	Mi búsqueda de soluciones no se detiene hasta dar con la respuesta					
19	Me involucro activamente en los intercambios de ideas con mis compañeros y docentes.					
20	Tengo la capacidad de pensar de forma ágil y encontrar soluciones inmediatas.					
21	Incluso en situaciones inesperadas, conservo la claridad mental para encontrar soluciones.					
22	Soy capaz de mantener relaciones cordiales con mis compañeros, incluso en desacuerdo					
23	Tengo un pensamiento crítico que me permite evaluar la información de manera objetiva					
24	Priorizo la cohesión del equipo y me esfuerzo por encontrar puntos en común con los demás.					
25	Soy una persona proactiva que busca constantemente nuevas oportunidades de aprendizaje, tanto dentro como fuera de mi entorno académico.					
26	Estoy comprometido a encontrar soluciones efectivas a cualquier problema					

**Leyenda:**

Nunca (N)

Casi nunca (CN)

A veces (AV)

Casi siempre (CS)

Siempre (S)

### Anexo 3: Validez de Instrumento

<i>Validación de instrumentos</i>				
Instrumentos	Número de Ítems	Kaiser Meyer y Olkin (KMO)	Test de Esfericidad de Bartlett sea significativo	Grado de validez
<b>Cuestionario Hábitos Alimenticios</b>				
<i>Motivación</i>	10	0.837	$P < 0.01$	<i>Muy buena</i>
<i>Preferencia</i>	10	0.759	$P < 0.01$	<i>Buena</i>
<i>Frecuencia</i>	10	0.863	$P < 0.01$	<i>Muy buena</i>
<b>Cuestionario de Pensamiento Crítico</b>				
<i>Toma de Decisiones</i>	3	0.875	$P < 0.01$	<i>Muy buena</i>
<i>Resolución de problemas</i>	6	0.585	$P < 0.01$	<i>Aceptable</i>
<i>Motivación</i>	2	0.759	$P < 0.01$	<i>Muy buena</i>
<i>Control Emocional</i>	6	0.887	$P < 0.01$	<i>Buena</i>
<i>Utilidad del pensamiento</i>	8	0.873	$P < 0.01$	<i>Muy buena</i>

### Confiabilidad de Instrumentos

<i>Confiabilidad de instrumentos</i>			
Instrumentos	Número de Ítems	Alfa de Cronbach	Grado de Confiabilidad
<b>Cuestionario Hábitos Alimenticios</b>	30	0.758	Alta confiabilidad
<b>Pensamiento Crítico</b>	26	0.876	Alta confiabilidad (Dominguez, 2014)

## Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética



### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

#### CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 15 de mayo de 2025

Investigador(a)  
Mirtha ~~Orcotoma~~ Guizado  
Exp. N°: 0542-2025

---

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) evaluó y **APROBO** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: "Hábitos alimenticios y pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular Lima Metropolitana-2024" con fecha 23/04/2025.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Mirtha ~~Orcotoma~~ Guizado

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. La vigencia de la aprobación es de dos años (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. Toda enmienda o adenda se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. Si aplica, la Renovación de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.
4. La constancia de aprobación por el CIEIC no garantiza la aceptación por parte de las instituciones donde pretende ejecutar el trabajo de investigación. Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta  
Presidenta  
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica  
Universidad Privada Norbert Wiener

Av. Ancaipa 440 – Santa Beatriz  
Universidad Privada Norbert Wiener  
Teléfono: 708-5555 Anexo 3290 Cel. 981-030-625  
Correo: [comite.etica@unw.edu.pe](mailto:comite.etica@unw.edu.pe)

AUTORIZACIÓN DE CAMBIOS EN PROTOCOLO

Lima, 12 de agosto de 2025.

Investigador(a):  
Mirtha ~~Orcotoma~~ Guizado  
Exp. N°: 0542-2025

---

Cordiales saludos, en referencia a la solicitud presentada al Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener, en la cual se solicita modificaciones en el proyecto APROBADO “**Hábitos alimenticios y pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular Lima Metropolitana-2024.**”; el mismo que tiene como investigador a Sr(a) Mirtha ~~Orcotoma~~ Guizado.

Al respecto se informa lo siguiente:

El Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener, ha acordado **AUTORIZAR CAMBIOS**, para lo cual se indica lo siguiente:

- Corregir la año de ejecución del proyecto de tesis:
- TEMA ANTERIOR: “**Hábitos alimenticios y pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular Lima Metropolitana-2024.**”
- Modificación del proyecto ahora titulado “**Hábitos alimenticios y pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular Lima metropolitana - 2025.**”

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente.



---

Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta  
Presidenta  
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica  
Universidad Privada Norbert Wiener

## **Anexo 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO**

### **Consentimiento para participar en un estudio de investigación**

Institución: Universidad Norbert Wiener

Investigadora: Mirtha Orcotoma Guizado

#### **Propósito del Estudio:**

Buenos tardes, soy un investigador académico que cursa una maestría especializada en enseñanza superior en la Universidad Norbert Wiener.

Le extendemos cordialmente la invitación con el fin de que colabore en la investigación denominada: “Hábitos alimenticios y pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular Lima metropolitana, 2025”.

En consecuencia, la pesquisa se lleva a cabo para determinar si existe una correlación notable entre los hábitos alimenticios y el pensamiento crítico.

#### **Procedimientos:**

La información obtenida a través de las entrevistas será tratada con la más estricta confidencialidad, asegurando que la identidad de los participantes no sea revelada.

#### **Riesgos:**

La participación en esta pesquisa no implica ningún riesgo para su bienestar.

#### **Beneficios:**

A través de su participación, esta pesquisa facilitará una mejor comprensión tanto para usted como para sus colegas académicos de esta institución, lo que elevará la experiencia académica general. Las implicaciones financieras asociadas a este esfuerzo de la indagación

correrán exclusivamente a cargo del investigador y no supondrán ninguna carga financiera para usted.

### **Costos e incentivos**

Tu participación en esta investigación es altruista y no conlleva ningún beneficio material más allá de la satisfacción de contribuir a un proyecto de interés común.

### **Confidencialidad:**

Los datos confidenciales de los participantes se conservarán, ya que solo se informarán los hallazgos derivados de esta investigación; no se revelará ningún detalle que pueda facilitar la preservación del anonimato de los participantes. Los datos obtenidos permanecerán inaccesibles para las personas que no participen en la pesquisa.

### **Derechos del participante:**

En caso de que prefiera no formar parte de la pesquisa, se reserva el derecho de desvincularse en cualquier momento o de abstenerse de intervenir en componentes específicos del estudio sin incurrir en consecuencias negativas. Si tiene más preguntas, no dude en consultar al personal de investigación o llamar a Mirtha Orcotoma Guizado; n° telf.: 956254775. Si alguien tiene dudas sobre las dimensiones éticas de la investigación o percibe que ha sido objeto de un trato injusto, puede ponerse en contacto con el Comité de Ética Institucional de la Universidad Norbert Wiener, teléfono 706-5555.

### **CONSENTIMIENTO**

Manifiesta mi acuerdo libre y voluntario para formar parte de este estudio de investigación.

Comprendo los objetivos y procedimientos del proyecto, y reconozco mi derecho a retirarme en cualquier momento sin que ello conlleve consecuencias negativas. Recibiré una copia firmada de este documento como constancia de mi consentimiento.

---

Nombre:

DNI:

---

Fecha

---

Investigadora:

Nombre: Mirtha Orcotoma

Guizado.

D.N.I.:40785000

---

Fecha

## Anexo 6: Carta de Aprobación de la institución para la recolección de datos



Av. Alfredo Mendiola N° 6232. Panamericana Norte. Distrito Los Olivos. Lima- Perú

"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO"

### Autorización de uso de información de la institución

Yo, **Jeannette Cecilia Tantaleán Rodríguez**, identificado con D.N.I. N° **17824812**, en mi calidad de Representante Legal de la **Universidad César Vallejo S.A.C.**, con R.U.C. N° 20164113532, ubicado en Av. Alfredo Mendiola N° 6232, distrito los Olivos, provincia y departamento de Lima.

Otorgo la **AUTORIZACIÓN**,

a la Sra. **Mirtha Orcotoma Guizado**, identificada con D.N.I. N° **40785000**, para que aplique su instrumento de recolección de datos en el marco de su investigación titulada "**Hábitos alimenticios y pensamiento crítico del alumnado de enfermería de una universidad particular Lima metropolitana - 2025**", dentro de las instalaciones de nuestra institución.

Indicar si el representante que autoriza la información de la institución solicita mantener el nombre o cualquier distintivo de la empresa en reserva, marcando con una "X" la opción seleccionada.

Mantener en reserva el nombre o cualquier distintivo de la empresa;

Mencionar el nombre de la empresa.

Jeannette Cecilia Tantaleán Rodríguez

DNI N.º 17824812

El estudiante declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación / en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el estudiante será sometido al inicio del procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.

Mirtha Orcotoma Guizado

DNI N.º 40785000

## Anexo 7: Reporte de similitud de turnitin




### 18% Similitud general

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

#### Filtrado desde el informe


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

#### Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 16%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

#### Marcas de integridad

##### N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**  
50 caracteres sospechosos en N.º de páginas  
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.




# 18% Similitud general

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

## Filtrado desde el informe


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

## Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 16%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**  
50 caracteres sospechosos en N.º de páginas  
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.

## Fuentes principales

- 17% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 16% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	7%
2	Trabajos entregados	uwiener on 2025-07-01	1%
3	Trabajos entregados	uwiener on 2025-07-16	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-02-26	<1%
5	Internet	repositorio.escuelamilitar.edu.pe	<1%
6	Internet	repositorio.unsch.edu.pe	<1%
7	Internet	repositorio.unjfsc.edu.pe	<1%
8	Trabajos entregados	uwiener on 2024-12-19	<1%
9	Trabajos entregados	uwiener on 2025-04-03	<1%
10	Trabajos entregados	uwiener on 2025-05-06	<1%
11	Trabajos entregados	uwiener on 2024-02-07	<1%