



Universidad
Norbert Wiener

ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

Tesis

Laboratorio culinario como estrategia innovadora en la práctica dietética en los
estudiantes de nutrición de una universidad pública, Lima 2025

Para optar el Grado Académico de
Maestro en Docencia Universitaria

Presentado por:

Autor: Aguirre Sosa, Joaquín

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9508-8272>

Asesora: Mg. Lozada Urbano, Michelle Fatima

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4426-2902>

Lima – Perú

2025

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

Yo, Joaquin Aguirre Sosa, Egresado de la Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que la tesis "Laboratorio culinario como estrategia innovadora en la práctica dietética en los estudiantes de nutrición de una universidad pública, Lima 2025" Asesorado por la docente: Mg. Michelle Lozada Urbano Con DNI 15855087 Con ORCID 0000-0001-7522-1500 tiene un índice de similitud de (7) (siete)% con código oid: 14912:518096859 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha 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 puede 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.



.....
Firma de autor

Joaquin Aguirre Sosa
DNI: 02670478



.....
Firma

Michelle Lozada Urbano
DNI: 15855087

Lima, 21 de noviembre de 2025

Dedicatoria

A mi adorada familia

Agradecimiento

A mi adorada familia. A Rosseta mi inspiración a la mejora continua por siempre, a Jorge mi mentor y amigo para toda la vida y los docentes que impregnaron en mí su práctica pedagógica.

ÍNDICE

Introducción		xii
CAPITULO I: EL PROBLEMA.....		1
1.1	Planteamiento del problema	1
1.2	Formulación del problema.....	8
	1.2.1. Problema general	8
	1.2.2. Problemas específicos	8
1.3.	Objetivos de la investigación.....	9
	1.3.1Objetivo General	9
	1.3.2. Objetivo Específicos.....	9
1.4.	Justificación de la investigación.....	10
	1.4.1. Justificación Teórica.....	10
	1.4.2. Justificación metodológica	11
	1.4.3. Justificación práctica	12
1.5.	Limitaciones de la investigación	12
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO		14
2.1	Antecedentes de la investigación.....	14
	Internacionales.....	14
2.2.	Bases Teóricas	23
2.3.	Formulación de Hipótesis.....	41

2.3.1. Hipótesis General	42
2.3.2. Hipótesis específicas	42
CAPITULO III: METODOLOGÍA	43
3.1. Método de la investigación	43
3.2. Enfoque de la investigación	43
3.3. Tipo de investigación	44
3.4. Diseño de la investigación	44
3.5. Población, muestra y muestreo	45
Población	45
Muestra	45
Muestreo	46
3.6. Variables y operacionalización	46
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	49
3.7.1. Técnicas	49
3.7.2. Descripción del instrumento.....	49
3.7.3. Validación.....	50
3.7.4. Confiabilidad del instrumento	52
3.8. Procesamiento y análisis de datos	54
3.9. Aspectos Éticos	55
CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	56

4.1. Resultados	56
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	73
5.1. Conclusiones	73
REFERENCIAS.....	75
ANEXOS	87
Anexo 1: Matriz de consistencia	87
Anexo 2: Instrumento.....	88
Anexo 3: Validez del Instrumento	92
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento	116
<i>Nivel de confiabilidad del instrumento que mide la variable dependiente</i>	<i>116</i>
Anexo 5: VALIDACIÓN DE LA RUBRICA.....	117
Anexo 6: Aprobación del Comité de Ética.....	126
Anexo 7: Formato de consentimiento informado.....	127
Anexo 8: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos.....	129
Anexo 9. Programa de las 8 sesiones: Aplicación del laboratorio culinario en el grupo de intervención.....	130
Anexo 10. Anexo Laboratorio culinario como estrategia innovadora para la práctica dietética	131
Anexo 11: Reporte de similitud de Turnitin	136

Índice de tablas

Tabla 1. Operacionalización de la variable dependiente	49
Tabla 2. Expertos que hicieron la validación de contenido del instrumento	52
Tabla 3. Resultados de la V de Aiken	53
Tabla 4. Estadística de fiabilidad del Alfa de Cronbach	54
Tabla 5. Prueba de KMO y Bartlett	54
Tabla 6. Distribución de la muestra según género y nivel de estudios	58
Tabla 7. Prueba de normalidad	58
Tabla 8. Prueba de Mann-Whitney pre test	61
Tabla 9. Estadísticos de prueba pre test	62
Tabla 10. Prueba de Mann-Whitney para las dimensiones de la variable en el pre test ...	63
Tabla 11. Prueba de Mann-Whitney post test	64
Tabla 12. Estadísticos de prueba post test	64
Tabla 13. Estadísticos de prueba dimensión 1	65
Tabla 14. Estadísticos de prueba dimensión 2	66
Tabla 15. Estadísticos de prueba dimensión 3	66
Tabla 16. Estadísticos de prueba dimensión 4	67

Índice de figuras

Figura 1. Gráfico de sedimentación	36
Figura 2. Comparación del pre test y el post test en el grupo control.....	58
Figura 3. Comparación del pre test y el post test en el grupo de intervención	59

Resumen

La alimentación como necesidad impostergable y como carencia primaria ha trascendido a lo largo de la historia humana y hoy la dieta se configura como uno de los elementos relevantes para un estilo de vida saludable. Ante este desafío, surge en la formación académica de los profesionales de salud el laboratorio culinario, un estratégico y novedoso planteamiento interdisciplinario que abarca el estudio de los alimentos desde la cocina en el contexto de la ciencia de la nutrición. Esta investigación tuvo como objetivo determinar el efecto del laboratorio culinario como estrategia innovadora en la práctica dietética en los estudiantes de nutrición de una universidad pública, Lima 2025. Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, un diseño cuasi experimental, de corte longitudinal, un método hipotético deductivo y un nivel explicativo. La población fueron los estudiantes de nutrición. Para evaluar el impacto del laboratorio culinario como estrategia innovadora se aplicó un test de conocimientos en dos fases: pre test y post test, a dos grupos, uno de control y otro experimental. El test tuvo 16 ítems, distribuidos en cuatro dimensiones. Se aplicó la prueba de U de Mann-Whitney para muestras independientes, arrojando un $p = <0.001$. A través de estos resultados se encontró que el laboratorio culinario como estrategia innovadora en la práctica dietética tiene un efecto significativo en los estudiantes de nutrición de una universidad pública, Lima 2025. La implementación del laboratorio culinario es una estrategia innovadora en la educación nutricional y posee con habilidades culinarias y conocimientos experienciales a los futuros nutricionistas del Perú.

Palabras clave: Laboratorio culinario, cocina docente, práctica dietética, nutrición culinaria, medicina culinaria .

Abstract

Food as an urgent necessity and primary need has transcended human history, and today diet is considered one of the key elements of a healthy lifestyle. In response to this challenge, the culinary laboratory has emerged in the academic training of health professionals as a strategic and innovative interdisciplinary approach that encompasses the study of food from the kitchen in the context of nutritional science. The objective of this research was to determine the effect of the culinary laboratory as an innovative strategy in dietary practice among nutrition students at a public university in Lima in 2025. This research has a quantitative approach, a quasi-experimental design, a longitudinal cross-sectional study, a hypothetical-deductive method, and an explanatory level. The population consisted of nutrition students. To evaluate the impact of the culinary laboratory as an innovative strategy, a knowledge test was administered in two phases: pre-test and post-test, to two groups, one control and one experimental. The test had 16 items, distributed across four dimensions. The Mann-Whitney U test for independent samples was applied, yielding a $p < 0.001$. These results showed that the culinary laboratory as an innovative strategy in dietary practice has a significant effect on nutrition students at a public university in Lima 2025. The implementation of the culinary laboratory is an innovative strategy in nutrition education and equips future nutritionists in Peru with culinary skills and experiential knowledge.

Keywords: Culinary laboratory, teaching kitchen, dietary practice, culinary nutrition, culinary medicine.




7% 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

- 6%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 4%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

- 6% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 4% 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	<1%
2	Internet	pesquisa.bvsalud.org	<1%
3	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
4	Internet	revista.nutricion.org	<1%
5	Internet	eciperu.net	<1%
6	Internet	ojs.docentes20.com	<1%
7	Internet	hdl.handle.net	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Nacional del Centro del Peru on 2025-06-13	<1%
9	Internet	tesis.usat.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados	uwiener on 2025-08-28	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-10-06	<1%