

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**CARRERA DE NUTRICIÓN**

*Tesis para optar por el grado académico de  
Licenciatura en Nutrición*

**COMPARACIÓN DEL ACCESO ECONÓMICO,  
PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y CALIDAD DE  
LA DIETA DE ESTUDIANTES ENTRE 18 Y 35  
AÑOS CON RESIDENCIA ESTUDIANTIL CON  
AQUELLOS SIN RESIDENCIA DEL  
TECNOLÓGICO DE COSTA RICA, SEDE  
CENTRAL CARTAGO, 2024.**

**ALLISON NAVARRO ARAYA**

**Febrero, 2024.**

## **TABLA DE CONTENIDOS**

<b>TABLA DE CONTENIDOS .....</b>	<b>2</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>5</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>6</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>7</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO I .....</b>	<b>11</b>
<b>PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>11</b>
1.1    PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	12
1.1.1    Antecedentes del problema.....	12
1.1.2    Delimitación del problema .....	16
1.1.3    Justificación .....	17
1.2    REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN .	19
1.3    OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
1.3.1    Objetivo general .....	19
1.3.2    Objetivos específicos.....	19
1.4    ALCANCES Y LIMITACIONES.....	20
1.4.1    Alcances de la investigación .....	20
1.4.2    Limitaciones de la investigación .....	20
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>21</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>21</b>
2.1    CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL .....	22
2.1.1    Residencias estudiantiles.....	22
2.1.2    Becas socioeconómicas .....	23
2.1.3    Acceso económico alimentario en estudiantes universitarios .....	25
2.1.4    Prácticas alimentarias y factores que influyen en estudiantes universitarios.....	28
2.1.5    Calidad de la dieta en estudiantes universitarios.....	31
<b>CAPÍTULO III .....</b>	<b>36</b>
<b>MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>36</b>
3.1    ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN .....	37

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	37
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO .....	37
3.3.1 Área de Estudio .....	38
3.3.2 Población.....	38
3.3.3 Muestra.....	38
3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión .....	39
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	40
3.4.1 Validez de cuestionario.....	40
3.4.2 Confiabilidad.....	45
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	45
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	46
3.7 PLAN PILOTO .....	59
<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>61</b>
<b>PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>61</b>
4.1 RESULTADOS UNIVARIADOS .....	62
4.1.1 Datos sociodemográficos .....	62
4.1.2 Acceso económico alimentario.....	64
4.1.3 Prácticas alimentarias .....	67
4.1.4 Calidad de dieta.....	78
4.2 RESULTADOS BIVARIADOS .....	79
4.2.1 Comparación del acceso económico alimentario .....	79
4.2.2 Comparación de las prácticas alimentarias .....	81
4.2.3 Comparación de la calidad de dieta.....	83
<b>CAPÍTULO V .....</b>	<b>84</b>
<b>DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>84</b>
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	85
5.1.1 Características sociodemográficas .....	85
5.1.2 Acceso económico alimentario.....	86
5.1.3 Prácticas alimentarias.....	89
5.1.4 Calidad de la dieta .....	93
5.1.5 Comparación del acceso económico .....	96
5.1.6 Comparación de las prácticas alimentarias .....	98

5.1.7 Comparación de la calidad de la dieta.....	100
<b>CAPÍTULO VI.....</b>	<b>103</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>103</b>
6.1 CONCLUSIONES .....	104
6.2 RECOMENDACIONES.....	107
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>108</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>120</b>
Anexo 1. Consentimiento informado .....	121
Anexo 2. Instrumento de recolección de datos .....	123
Anexo 3. Resultados de plan piloto .....	133
Anexo 4. Resultados de la calidad de dieta a partir del instrumento DQI-CR .....	146
Anexo 5. Comparación de las variables del instrumento DQI-CR para la calidad de la dieta .....	153
Anexo 6. Declaración Jurada .....	155
Anexo 7. Carta de aprobación del tutor .....	156
Anexo 8. Carta de aprobación del lector.....	157
Anexo 9. Carta CENIT .....	158

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Combinación Beca-Préstamo según Categoría Socioeconómica .....	24
<b>Tabla 2.</b> Criterios de Inclusión y Exclusión.....	39
<b>Tabla 3.</b> Puntuaciones para asignar según la frecuencia de ingesta de diferentes grupos de alimentos en adultos de Costa Rica.....	42
<b>Table 4.</b> Operacionalización de las variables.....	46
<b>Tabla 5.</b> Características sociodemográficas de estudiantes del TEC, sede central Cartago, 2024. .....	62
<b>Tabla 6.</b> Datos del acceso económico alimentario de estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.....	64
<b>Tabla 7.</b> Prácticas alimentarias relacionadas con la preparación de alimentos, en población de estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.....	69
<b>Tabla 8.</b> Prácticas alimentarias relacionadas consumo de alimentos preparados fuera del lugar de residencia y/o vía exprés, en población de estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.....	73
<b>Tabla 9.</b> Percepción sobre aspectos relacionados a las prácticas alimentarias, en población de estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.....	76
<b>Tabla 10.</b> Conocimiento y asistencia al servicio de nutrición de la universidad, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.....	77
<b>Tabla 11.</b> Comparación del acceso económico de estudiantes con residencia estudiantil con aquellos sin residencia del Tecnológico de Costa Rica, sede central Cartago, 2024.....	79
<b>Tabla 12.</b> Comparación de las prácticas alimentarias de estudiantes con residencia estudiantil con aquellos sin residencia del Tecnológico de Costa Rica, sede central Cartago, 2024.....	81
<b>Tabla 13.</b> Comparación de la clasificación de la calidad de la dieta de estudiantes con residencia estudiantil con aquellos sin residencia del Tecnológico de Costa Rica, sede central Cartago, 2024.....	83

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Tiempos de comida que se realizan al día, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024. ....	67
<b>Figura 2.</b> Horarios de comida establecidos, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024. ....	68
<b>Figura 3.</b> Tipo de bebida consumida con mayor frecuencia en el lugar de residencia, en población de estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024. ....	71
<b>Figura 4.</b> Frecuencia con la que se asiste al comedor de la universidad, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024. ....	72
<b>Figura 5.</b> Cumplimiento diario del plato saludable en tiempos de almuerzo y cena en términos de porciones y variedad, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024. ....	75
<b>Figura 6.</b> Evaluación de la calidad de la dieta, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024. ....	78

## RESUMEN

**Introducción:** La etapa universitaria es el principio de autonomía alimentaria, debido a una transición de la adolescencia a la edad adulta joven; periodo que además es marcado como crítico y vulnerable hacia la adopción de conductas alimentarias inadecuadas para la salud. Variedad de factores individuales, sociales tales como los ingresos económicos o cambio de lugar de residencia los lleva continuamente al reto de elegir alimentos saludables. **Objetivo general:** Comparar el acceso económico, prácticas alimentarias y calidad de la dieta de estudiantes entre 18 y 35 años con residencia estudiantil con aquellos sin residencia del Tecnológico de Costa Rica, sede central Cartago, 2024. **Metodología:** Presenta un enfoque cuantitativo de tipo transversal correlacional, con una muestra de 80 estudiantes del TEC, de 18 a 35 años, de ambos sexos que viven en residencial estudiantiles y en hogares con la familia. Se aplica un cuestionario digital en Google Forms, conformada por datos sociodemográficos, acceso económico, prácticas alimentarias y calidad de la dieta; esta última evaluada con el instrumento DQI-CR. **Resultados:** Datos sociodemográficos indican una población en un rango de 18 a 23 años (83%), donde 50% residen en viviendas familiares y 50% en residencias estudiantiles. El 54% tiene como fuente de ingreso la familia y 40% becas socioeconómicas. Mayor parte percibe una situación económica regular para la compra de alimentos (43%), así como una limitación financiera (49%). 76% realiza de 3 a 4 tiempos de comida, donde 54% cuenta con horarios de comida y 46% no. La mayoría indica que la preparación de los alimentos es realizada por ellos mismos (66%); además el 65% percibe sus prácticas alimentarias como regulares, siendo la falta de tiempo (38%) y aspectos económicos (23%), los principales factores limitantes. Resultados indican una calidad de dieta saludable (49%), requiere cambios (30%) y no saludable (21%). **Discusión:** Se revelan diferencias a partir de un nivel de significancia de

$p < 0.10$ , del acceso económico, donde la fuente de ingresos para residentes estudiantiles son becas y para los que viven en sus hogares la dependencia familiar. Estudiantes de residencias estudiantiles, indican una situación financiera más limitante para la compra de alimentos en comparación con quienes viven con la familia. Este último grupo tiende a prácticas más saludables como comidas de mayor variedad y balance, así como una percepción más adecuada en sus prácticas alimentarias. La autonomía alimentaria se hace notable en los residentes estudiantiles, ya que la mayoría se encarga de preparar sus propios alimentos, mientras que aquellos sin residencia reflejan mayor dependencia familiar. Los factores que influyen en la adopción de prácticas saludables varían entre los dos grupos estudiantiles, con desafíos como la falta de tiempo y el acceso económico limitado a alimentos saludables más prominentes entre los residentes estudiantiles. Por último, se observa una tendencia a una calidad más saludable en aquellos que residen con la familia en comparación con aquellos que viven en residencias estudiantiles, la cual tiende a una dieta no saludable o que requiere cambios. **Conclusiones:** Existe diferencias estadísticamente significativas que comprueban una relación entre el tipo de lugar de residencia y el acceso económico, las prácticas alimentarias y la calidad de la dieta de los estudiantes del TEC, Cartago.

**Palabras clave:** estudiantes universitarios, calidad de la dieta, estudiantes con residencia estudiantil, prácticas alimentarias.

## ABSTRACT

**Introduction:** The university stage is the beginning of food autonomy, due to a transition from adolescence to young adulthood; a period that is also marked as critical and vulnerable towards the adoption of inadequate eating behaviors for health. A variety of individual and social factors such as economic income or change of place of residence continuously lead to the challenge of making healthy food choices. **General objective:** To compare the economic access, food practices and diet quality of students between 18 and 35 years old with student residence with those without residence of the Tecnológico de Costa Rica, Cartago central campus, 2024.

**Methodology:** It presents a quantitative approach of cross-sectional correlational type, with a sample of 80 TEC students, aged 18 to 35 years, of both sexes living in student dormitories and in households with family. A digital questionnaire was applied in Google Forms, consisting of sociodemographic data, economic access, dietary practices and diet quality, the latter evaluated with the DQI-CR instrument. **Results:** Sociodemographic data indicate a population between 18 and 23 years (83%), where 50% live in households and 50% in student residences. 54% have their family as a source of income and 40% have scholarships. Most of them perceive a regular economic situation for the purchase of food (43%), as well as a financial limitation (49%). 76% have 3 to 4 mealtimes, where 54% have meal schedules and 46% do not. Most of them indicate that food preparation is done by themselves (66%); in addition, 65% perceive their eating practices as regular, with lack of time (38%) and economic aspects (23%) being the main limiting factors. Results indicate the diet quality as healthy (49%), requires changes (30%) and unhealthy (21%). **Discussion:** Differences are revealed at a significant level of  $p < 0.10$  in economic access, where the source of income for student residents is scholarships and for those who live at home, family dependence. Students in student residences indicate a more limited

financial situation for the purchase of food compared to those who live with their families. The latter group tends to follow healthier practices such as meals of greater variety and balance, as well as a more adequate perception in their food practices. Food autonomy is noticeable in student residents, as most prepare their own food, while those without residence reflect greater family dependence. Factors influencing the adoption of healthy practices vary between the two groups, with challenges such as lack of time and limited economic access to healthy foods more prominent among student residents. Finally, there is a trend toward a healthier quality in those residing with family compared to those living in residence halls, which tends toward an unhealthy diet or one that requires changes. **Conclusions:** There are statistically significant differences that prove a relationship between the type of place of residence and economic access, dietary practices, and diet quality of the TEC students, Cartago.

**Key words:** university students, diet quality, students with student residence, dietary practices.

## **CAPÍTULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1.1 Antecedentes del problema**

En la actualidad diversos estudios han señalado la tendencia a un patrón de hábitos alimentarios poco saludables en estudiantes. Esta es una población considerada vulnerable a distintos cambios en cuanto a estilos de vida; y que además distintas circunstancias pueden ser influyentes en la predisposición de comportamientos desfavorables, especialmente los relacionados con las prácticas alimentarias.

Un estudio que involucró a 1038 estudiantes de las licenciaturas en Enfermería y Educación de la Universidad Laica en Ecuador refuerza lo anterior al determinar que, existe una tendencia al sobrepeso y por ende a la obesidad con la edad; esto ligado a que, los resultados demostraron el uso de cereales refinados como base de la alimentación, mientras que el consumo de frutas, vegetales y pescados fue limitado. Así mismo, el consumo de carnes rojas, embutidos, pan y refrescos gasificados fue elevado; siendo así que, la mayoría presentaron una calidad de dieta poco saludable y que requiere cambios según el Índice de Alimentación Saludable (IAS) (Hernández-Gallardo et al., 2020).

Resultados similares fueron hallados en un estudio realizado en España con 1055 estudiantes, cuyo objetivo fue evaluar la calidad de la dieta y la adherencia a las Guías Alimentarias del país. Se mostró que, el 75.6% de los participantes reportó una dieta que necesita cambios, un 6.9% una dieta inadecuada y solamente 17.4% una dieta adecuada. En general existió un consumo insuficiente de frutas, vegetales, carnes y granos, y uno excesivo de dulces y embutidos. Dentro de los factores manifestados que predijeron una dieta de mala calidad fueron, fumar y consumir alcohol, una vida sedentaria y vivir solo; este último justificado por el cambio a un estilo de

vida independiente y la comodidad en tiempo y dinero del consumo de comida rápida (Ramón-Arбуés et al., 2021).

De igual manera en Perú, se realizó un estudio para determinar los hábitos alimentarios en 384 estudiantes de Medicina Humana, comparando los de primer año y sexto año. Este estudio concluyó que, existe una mayor tendencia a realizar menos de tres comidas al día en estudiantes de primer año; a esto se le atribuyó una mayor exposición al descuido de su alimentación ya que deben comenzar a adaptarse a un nuevo estilo de vida independiente, donde las decisiones de compra, selección y preparación de los alimentos son su responsabilidad. Por otro lado, los estudiantes de sexto año demostraron mayor frecuencia de consumo de comida rápida y gaseosas; esto debido a que debían pasar la mayor parte de su tiempo en sedes hospitalarias donde este tipo de comida era la más accesible en términos físicos y económicos (Torres-Mallma et al., 2016).

Maza Ávila et al., (2022), realizaron una revisión de literatura sobre hábitos alimentarios de jóvenes universitarios y sus efectos en la salud. Se incluyeron un total de 57 artículos de países como, Estados Unidos, Arabia Saudita, España, Chile, Costa Rica, entre otros; en general más del 87% de los estudios calificaron los hábitos alimentarios de esta población como deficientes, 10.53% como regulares y solo el 2% los señaló como buenos. La alimentación se caracterizó por ser poco variada y de baja calidad nutricional, con un consumo significativo de grasas, dulces, comidas rápidas y ultra procesadas, y una ingesta inadecuada de frutas y vegetales; además de la práctica de saltarse tiempos de comida. El estudio señala que, estas prácticas conllevan a un alto riesgo de incidencia de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como el sobrepeso y obesidad, diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares a largo plazo; y que dicho comportamiento tiende a empeorar conforme se avanza en los cursos universitarios.

El entorno social, además de aspectos económicos, culturales, limitaciones de tiempo por horarios, más formación de hábitos en los hogares, son características que diversos estudios exponen como influyentes en los hábitos alimentarios de las personas. Tal y como se evidencia en un estudio que involucró 107 estudiantes de entre 18 a 26 años de una universidad en República Checa al revelar que, 63% de los estudiantes no siempre optaban comprar productos saludables ya que esta decisión dependía del precio. De esta manera se apunta a que el precio de los alimentos tiene un impacto significativo en la elección de estos y por ende ser la situación económica un condicionante para llevar a cabo una alimentación saludable, al verse limitado el acceso económico alimentario o bien verse sujeto a la fluctuación de precios (Hernández Kong et al., 2016).

Relacionado a lo anterior, Mackenbach et al. (2019), se encargaron de realizar un estudio en Países Bajos, para revisar evidencia sobre las diferencias socioeconómicas y la asocian con el entorno alimentario y comportamiento dietético. Los resultados apuntan que hogares o individuos con una posición socioeconómica baja son más sensibles a cambios en precios de alimentos y que incluso estos se ven beneficiados a opciones saludables en el entorno alimentario educativo; siendo así que, muchos estudiantes basan su alimentación diaria en lo que tiene disponible en comedores o cafeterías de las instituciones.

Un estudio más reciente realizado en México con 300 estudiantes universitarios refuerza lo anterior al obtener como resultado que, el acceso a los alimentos influye en sus hábitos de alimentación. Se observó una predisposición a elegir alimentos hipercalóricos, calificados como no recomendables, principalmente por su practicidad no solo de consumo, sino también de acceso físico y económico debido a su bajo costo, como lo son quesadillas, frituras, cerveza y jugos procesados. Estos alimentos se consideraron ideales para el estilo de vida acelerado que

los estudiantes experimentan; ya que priorizan asistencia a clases o realizar trabajos, antes que preparar o consumir comidas más completas nutricionalmente. Adicional a esto, se reportaron prácticas alimentarias inadecuadas donde la tercera parte omitió al menos una de las tres comidas principales del día (Martínez et al., 2021).

Por otro lado, evidencias indican que, para estudiantes foráneos se deben contemplar ciertos limitantes implicados en la alimentación. En la Universidad de Guadalajara, México, se identificaron creencias conductuales ante una alimentación poco saludable; los resultados obtenidos señalaron tres factores negativos a la hora de intentar alimentarse de manera sana. El primero fue un presupuesto limitado, ya que aspectos como el transporte, materiales del estudio y artículos de higiene deben ser priorizados, además de los alimentos. El segundo fue la ausencia de la figura materna o la familia, debido a que la preparación y disponibilidad de los alimentos sería más sencilla, al dejar de ser ellos los encargados directos de la alimentación; pero también, se consideró que disponer de apoyo familiar sería favorable para lograr una mejor alimentación. Por último, se indicó la falta de tiempo para encargarse de la compra, selección y preparación de alimentos sanos, particularmente en estudiantes foráneos (Sánchez et al., 2019).

Continuando en la misma línea, un estudio en Portugal en 97 estudiantes reveló que, aquellos quienes continúan viviendo en la casa de sus padres mantuvieron la frecuencia de consumo de ciertos alimentos, incluso después de comenzar la universidad. Sin embargo, estudiantes que tuvieron que mudarse, conocidos como desplazados, mostraron una baja en el consumo de pescado, y un consumo de comida rápida y leguminosas con mayor frecuencia, en comparación con la que solían tener antes de ingresar a la universidad. De esta manera, se concluye que, comenzar la universidad puede llevar a cambios en la dieta, especialmente en estudiantes desplazados, incluso en hábitos como el fumado y consumo de alcohol; ya que, surge la

hipótesis de que vivir lejos de la familia con lleva a cambiar hábitos y tomar malas decisiones con respecto a la alimentación al transicionar a una vida independiente (Bárbara & Ferreira-Pêgo, 2020).

A su vez, Lupi et al. (2015) en Italia, publicaron una investigación para analizar las diferencias en las prácticas alimentarias entre universitarios que viven en sus hogares y lejos de estos; la muestra estuvo conformada por 258 estudiantes entre los 19 y 42 años. Los resultados demostraron una relación con el lugar de residencia y la frecuencia de consumo; donde aquellos que viven lejos de sus hogares consumían más alimentos preparados, papas fritas, cerveza y licores, y menos frutas frescas, vegetales, pescado y leguminosas. Todas estas elecciones de alimentos se relacionaron con la inexperiencia de preparar y planear comidas, falta de tiempo e incluso limitación de fondos obligándolos a invertir menos en comida; esto porque refirieron tener una dificultad en seguir hábitos alimentarios saludables viviendo solos. El estudio señala que los cambios en los hábitos alimentarios de estudiantes al ingresar a la universidad son significativos; sin embargo, quienes viven lejos de sus familias se ven más afectados.

### **1.1.2 Delimitación del problema**

La población con la que cuenta la presente investigación consta de adultos de ambos sexos, con edades de 18 a 35 años, los cuales corresponden a estudiantes del Tecnológico de Costa Rica que asisten al Campus Central de Cartago; cuyo lugar de residencia concierne tanto las instalaciones de Residencias Estudiantiles, como las viviendas familiares.

La cantidad de la muestra está conformada por 80 estudiantes; de los cuales 40 viven con sus familias y 40 viven en las Residencias Estudiantiles. Dicho estudio se realiza durante el último cuatrimestre del 2023 y el primer cuatrimestre del 2024.

### 1.1.3 Justificación

La problemática del estudio nace de evidencias que demuestran que la situación alimentaria de los jóvenes universitarios presenta deficiencias en lo que respecta a una alimentación saludable, donde influyen factores culturales, preferencias alimentarias, habilidades de preparación de alimentos, lugar de residencia y situación económica; este último reflejado a partir del acceso alimentario, el cual se vincula con la calidad de la dieta en términos de la cantidad y calidad de alimentos que se consumen (Mardones et al., 2021).

La etapa universitaria supone una serie de cambios en los estudiantes, especialmente en la adquisición de nuevos estilos de vida que con el tiempo se conservan en la edad adulta y representarán un efecto en la salud principalmente en el estado nutricional. Condiciones de tiempo, contexto económico y capacidad en términos de habilidades y conocimientos de hacerse responsables de su alimentación, son aspectos que configuran el patrón de alimentación de esta población, ya que se consideran desafíos (Santos et al., 2019).

Estudios internacionales en estudiantes universitarios migratorios internos, también conocidos como foráneos, en busca de mejores oportunidades y condiciones académicas, han mostrado dificultades en manejo del tiempo y recursos económicos; en especial de las responsabilidades que enfrentan en cuanto a la selección, compra y preparación de alimentos. De esta manera se considera una población vulnerable a presentar estados de malnutrición por deficiencias y/ o exceso (Becerra Bulla et al., 2015).

Bajo este contexto, se busca conocer si existen diferencias importantes entre el acceso alimentario económico, prácticas alimentarias y la calidad de la dieta en dos grupos poblacionales con un contexto sociodemográfico distinto como lo es el tipo de residencia. Esto

puede proporcionar un panorama poco estudiado en esta población y en la realidad nacional, ya que por lo general solo se estudian variables como el estrés, calidad de sueño, sedentarismo y su impacto sobre los hábitos alimentarios y estado nutricional; dejando de lado aspectos socioeconómicos que, por la etapa de vida se consideran un factor considerable como parte de su independencia, donde los ingresos se ven limitados por becas estudiantiles o dependencia familiar.

Por ende, el propósito de este estudio recae en que los resultados obtenidos, orienten a crear estrategias pertinentes en conjunto con las instituciones públicas de educación superior, en oportunidades de mejora para una intervención más focalizada a las deficiencias encontradas; por medio de la promoción de la salud en el campo nutricional y contribuir a una formación integral de los estudiantes universitarios, siendo la juventud una etapa decisiva para promover la salud y generar estilos de vida saludables.

De igual manera se busca que sea una herramienta de información para contextualizar la realidad de esta población; debido a que, tal y como se resalta en los antecedentes, en Costa Rica el estudio particular de estas variables constituye referentes no evidenciados.

## **1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

Para el desarrollo de la presente investigación, se plantea la siguiente pregunta: ¿Cuál es la comparación del acceso económico, prácticas alimentarias y calidad de la dieta de estudiantes entre 18 y 35 años con residencia estudiantil con aquellos sin residencia, del Tecnológico de Costa Rica, sede central Cartago, 2024?

## **1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1 Objetivo general**

Comparar el acceso económico, prácticas alimentarias y calidad de la dieta de estudiantes entre 18 y 35 años con residencia estudiantil con aquellos sin residencia del Tecnológico de Costa Rica, sede central Cartago, 2024.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

1. Caracterizar socio demográficamente la población de estudiantes del TEC participante en el estudio, mediante una encuesta.
2. Conocer el acceso económico alimentario de los estudiantes del TEC con residencia estudiantil y sin residencia, a través de una encuesta.
3. Identificar las prácticas alimentarias de los estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, por medio de un cuestionario de elaboración propia.
4. Evaluar la calidad de la dieta de los estudiantes del TEC con residencia estudiantil y sin residencia, según el instrumento DQI-CR.
5. Comparar el acceso económico de estudiantes con residencia estudiantil con aquellos sin residencia del TEC.

6. Comparar las prácticas alimentarias de estudiantes con residencia estudiantil con aquellos sin residencia del TEC.
7. Comparar la calidad de la dieta de estudiantes con residencia estudiantil con aquellos sin residencia del TEC.

## **1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES**

### **1.4.1 Alcances de la investigación**

La presente investigación brinda un aporte al Tecnológico de Costa Rica, con respecto a información nutricional de los estudiantes, siendo un área poco investigada. Estos datos representan un panorama de aspectos a reforzar en la población mediante estrategias en la promoción de la salud.

### **1.4.2 Limitaciones de la investigación**

Una limitación inherente a este tipo de estudios es la sinceridad del encuestado, donde los resultados permitieron observar disparidades en preguntas similares tanto en las prácticas alimentarias como la calidad de la dieta.

De igual manera el acceso a estudiantes de residencias estudiantiles y la aplicación de las encuestas se dificultó debido a la prohibición de ingreso a las instalaciones de las residencias estudiantiles.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

## **2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL**

### **2.1.1 Residencias estudiantiles**

Los estudiantes viven una transición a la universidad que implica cambios en diferentes aspectos en lo que a estilo de vida se refiere; uno de ellos es el cambio de vivienda. Se ha mencionado que existen dos tipos de estudiantes, aquellos que se desplazan a la universidad para asistir a clases sin dejar de vivir en su hogar con la familia, y los que se ven forzados a trasladarse y buscar un alojamiento temporal mientras se encuentran estudiando; este último por lo general consiste en una residencia universitaria dentro del campus o un alojamiento de alquiler compartido cerca de la universidad (Sharma et al., 2020).

El proceso de traslado puede definirse como migración estudiantil interna, cuyo fin es acceder a mejores condiciones académicas de las que se puede acceder en el lugar de origen. Esta migración trae consigo la posibilidad de experimentar nuevos escenarios sociales y culturales; así como una nueva experiencia de autonomía en toma de decisiones en la selección, compra y preparación en cuanto a alimentación se refiere (Bárbara & Ferreira-Pêgo, 2020; Molina, 2014).

Según el Artículo 5, del Reglamento del Beneficio de Residencias para la Población Estudiantil de la Universidad de Costa Rica, la residencia estudiantil se puede definir como “el espacio físico en donde el estudiante y la estudiante residentes se alojarán durante el año lectivo, para llevar a cabo su plan académico” (Universidad de Costa Rica, 2004).

Las residencias estudiantiles, son un servicio que brinda la institución para favorecer la atracción y permanencia de la población estudiantil en condición socioeconómica limitada y que procede de una zona de difícil acceso o alejada del campus donde se imparte la carrera. En el caso del Tecnológico de Costa Rica, estas buscan la equidad e igualdad de condiciones, así

como de oportunidades para los jóvenes. Estas instalaciones brindan beneficios como, espacios de cocina, salas de estudio, Internet, lavandería, alojamiento a bajo costo y con cercanía al campus; además de servicios de Clínica de Salud, dentro de ellos el servicio de nutrición (Tecnológico de Costa Rica [TEC], 2022).

Investigaciones determina que la situación de vivienda representa un factor sociodemográfico significativo a la hora de evaluar el nivel de seguridad alimentaria de estudiantes universitarios; observándose una tendencia a mayor inseguridad alimentaria reflejada en una calidad de dieta más pobre con el consumo de alimentos menos saludables (Celik et al., 2023).

### **2.1.2 Becas socioeconómicas**

Por otro lado, otros de los beneficios que brindan las universidades públicas son las becas socioeconómicas. Según datos estadísticos, en Costa Rica, la mayor parte de los estudiantes de universidades públicas estudian con apoyo de beca socioeconómica. Para el año 2023, se registró que el 54% estudiantes de todas las sedes y recintos reciben este apoyo, lo que representa alrededor de 23 815 estudiantes. En la Universidad de Costa Rica, se otorgan 5 tipos de becas; en el caso de la beca 3, 70% del subsidio es destinado al tiempo de almuerzo, para la beca 4 y 5, el 100% del subsidio es para le beneficio de almuerzo y otros tiempos de alimentación. Esto se trabaja otorgando un depósito mensual para adquirir los alimentos necesarios para un estilo de vida saludable (Carmona, 2023).

En el TEC, se trabaja con becas socioeconómicas préstamo o la total llamada Mauricio Campos la cual no tiene ningún porcentaje de préstamo. Para otorgar estas becas se toma en cuenta la condición o nivel socioeconómico del estudiante; por ende, el tipo de beca que se otorgue será definido por el índice socioeconómico y serán beneficiados desde su ingreso hasta 6 a 7 años.

Una beca socioeconómica tiene como propósito ayudar con los costos de estudio, los cuales corresponden a gastos mensuales, como lo son derechos de estudio, material didáctico, alojamiento, transporte, giras de estudio y la alimentación (Tecnológico de Costa Rica [TEC], 2022). Es importante mencionar que a pesar de que estos ingresos se brinden con el objetivo de que los y las estudiantes satisfagan las necesidades de estudio anteriormente descritas, es responsabilidad de cada uno de estos elegir como gastar dicho presupuesto, tema que puede llegar a afectar la alimentación al priorizar el presupuesto en otros aspectos.

Una beca total exonera los derechos de estudio que debe cubrir el o la estudiante; estas pueden combinarse con una asistencia económica o préstamo, donde se asigna un monto mensual. En el caso de beca-préstamo, existe la combinación de un porcentaje de beca y otro de préstamo, según la categoría socioeconómica del estudiante, tal como se muestra en la Tabla 1; la cantidad otorgada depende del índice socioeconómico previamente evaluado, además del presupuesto anual con que cuente el comité fijado por el Consejo Nacional de Préstamos (CONAPE) (TEC, 2022).

**Tabla 1.**

*Combinación Beca-Préstamo según Categoría Socioeconómica*

Categoría socioeconómica	Combinación Beca-Préstamo	
	% de Beca	% de Préstamo
2	80	20
3	60	40
4	40	60
5	20	80
6	0	100

Fuente: TEC (2022).

A partir de estas becas se atienden las necesidades económicas del estudiante, y para muchos representa el ingreso mensual con el que cuentan para satisfacer sus necesidades; especialmente aquellas relacionadas con la alimentación y su acceso.

### **2.1.3 Acceso económico alimentario en estudiantes universitarios**

La seguridad alimentaria se entiende como el estado donde las personas en todo momento cuentan con acceso suficiente a alimentos seguros y nutritivos para satisfacer las necesidades alimentarias; dentro de sus componente o pilares se encuentra el acceso alimentario (FAO, 2023). Se denomina acceso alimentario como, “la capacidad de la población para adquirir los alimentos (comprar o producir) suficientes y variados para cubrir sus necesidades nutricionales, el cual depende del precio, la disponibilidad, el poder adquisitivo, y el autoconsumo de alimentos” (Ministerio de Salud, 2011, p.13).

El acceso a los alimentos puede considerarse desde un carácter físico y/o económico; se habla de acceso físico cuando existe disponibilidad en cantidades suficientes de alimentos donde se necesita su consumo. Este puede verse afectado principalmente por aislamiento de las poblaciones, falta de infraestructura o transporte que imposibilite contar con alimentos de forma permanente o transitoria (FAO, 2023).

La capacidad de compra de los alimentos disponibles con presencia de recursos financieros suficientes hace referencia al acceso económico. Este puede verse limitado por ausencia de renta de las personas debido a la imposibilidad de pagar los precios de los alimentos a raíz de un bajo poder adquisitivo o bien altos costos; lo que puede conllevar a que la persona enfrente restricciones a la hora de conseguir alimentarse con regularidad, calidad y dignidad (FAO, 2023, Romero et al., 2019).

Uno de los métodos utilizados para medir el acceso a los alimentos a nivel económico en América Latina es a través de la canasta básica de alimentos o canasta familiar, desarrollada a partir del acceso y consumo primordial de los alimentos y necesidades alimentarias del 30% de la población y asociada a datos sobre ingresos para así establecer líneas de pobreza. En otras palabras, la canasta básica determina un conjunto de alimentos de todos los grupos de alimentos a los que poblaciones con menores ingresos pueden acceder; siendo así que quienes no puedan acceder a esta canasta básica representan un índice de pobreza importante (Córdoba et al., 2022; Ley 9914, 2020).

No obstante, se ha podido reconocer que disponer de mayores cantidades de dinero no necesariamente con lleva a una alimentación de mejor calidad; ya que, para conseguir el incremento de compra de frutas y verduras, por ejemplo, debe haber no solo acceso si no también disponibilidad (Martínez et al., 2018). Por otra parte, de acuerdo con Kuai & Zhao (2017), el acceso económico podría aumentar la variedad de alimentos consumidos, pero también hay factores de conducta como la preferencia por comida por conveniencia que se ajuste a su estilo de vida, que pueden llegar a condicionar el tipo de alimentación de la persona y las elecciones de compra que estas realicen.

El acceso a los alimentos es un factor que influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios; se ha observado una tendencia a una disponibilidad importante de alimentos procesados, comidas rápidas, jugos azucarados y frituras en los lugares de consumo accesible físicamente en el entorno escolar como las cafeterías o sodas. Además existe un factor económico representativo ya que el costo de estos por lo general representa el más barato y por esta razón suelen ser los más consumidos por estudiantes que viven solos (Martínez et al., 2021).

Celik et al. (2023), reportan que una de las razones por las cuales los estudiantes llegan a presentar inseguridad alimentaria es debido a sus ingresos, donde aquellos con ingresos bajos o limitados afirman que alimentos poco saludables como comida rápida son más asequibles. Así mismo, se evidencia una prioridad a alimentos económicos y menos nutritivos, sacrificando la calidad de la comida para ahorrar dinero.

Según Kuai & Zhao (2017), un acceso deficiente podría llevar a una alimentación deficiente con un consumo de alimentos hipercalóricos, pero nutricionalmente incompleto. La baja accesibilidad a lo que son alimentos de alta calidad, frescos, bajos en grasa y nutritivos y que se considera una alimentación saludable, puede aumentar riesgo de problemas de salud como lo es la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, se debe tomar en cuenta que alimentos como las frutas y los vegetales en muchos establecimientos cuentan con precios asequibles, lo que deja en duda si realmente el acceso económico representa directamente una afectación en la calidad de la dieta o aspectos como las preferencias y hábitos alimentarios transmitidos a través de la familia con respecto a las decisiones de compra y consumo son factores que tomar en cuenta en la problemática en la población

Desde el punto de vista económico, se sugiere que estudiantes que viven con su familia, permiten una solvencia monetaria para un acceso alimentario de calidad, con alimentos frescos y más nutritivos, permitiendo a este sector lograr una mejor calidad de alimentación que aquellos que deben comenzar su vida independiente por desplazamiento (Martínez et al., 2021).

#### **2.1.4 Prácticas alimentarias y factores que influyen en estudiantes universitarios**

Uno de los aspectos que más se destaca en la etapa de vida universitaria es el principio de la independencia y autonomía, en la cual se hace referencia a un periodo de transición de la adolescencia a la edad adulta joven; es decir, momento donde los jóvenes por lo general de entre 18 a 25 años, comienzan a desarrollar nuevos patrones de comportamiento donde se incluyen las prácticas alimentarias, que puede continúen toda su vida adulta influenciadas por muchos factores del entorno. Si bien es cierto estas prácticas se forman y se adquieren en los primeros años de vida, en esta etapa es donde se definen las conductas alimentarias que condicionan el estado nutricional y de salud futuro de la persona en su vida adulta. (Bailey et al., 2020; Porto-Arias et al., 2018).

De acuerdo con Lobo et al. (2021), las prácticas alimentarias se entienden como comportamientos repetitivos que llevan a elegir, preparar y consumir cierto tipo de alimentos; estas acciones son primero voluntarias y con el paso del tiempo se vuelven involuntarias al hacerse repetitivas y por ende un hábito que forma parte del estilo de vida de la persona

Otros autores como Hernández-Gallardo et al. (2020), mencionan que las prácticas alimentarias se consideran conductas vinculadas a la ingesta de alimentos y todo lo que esto conlleva, las cuales se establecen por características de la cultura o medio ambiente. Estas también son consideradas como conductas personales y sociales, que se adquieren de forma directa o indirecta y son establecidas por costumbres características de una sociedad o cultura determinada

Stok et al. (2018), refiere que los ingresos económicos, gustos y preferencias individuales, apoyo de los padres a una alimentación sana, disponibilidad de alimentos poco saludables y/o

falta de opciones alimentarias saludables en el campus, son factores clave a considerar en esta población

Esta fase universitaria ha sido marcada como un periodo crítico y de vulnerabilidad hacia la adopción de conductas inadecuadas para la salud. En muchos casos se hacen presentes conductas en las que se omiten comidas diariamente y se consumen alimentos fuera de casa como comida rápida, las cuales pueden contribuir al aumento de peso corporal, pero además se vuelven factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, especialmente en jóvenes (Stok et al., 2018, Maza Ávila et al., 2022).

De acuerdo con Chinchilla (2017), en el contexto nacional, la vida universitaria representa una etapa en la que la salud de los estudiantes se ha visto afectada desde el aspecto tanto mental como también alimentario. Prácticas que representan riesgos a la salud como comer mal y a deshoras, pocas horas de sueño e incluso haber cambiado una alimentación saludable que tenían en sus hogares por una poco saludable desde el momento de ingreso a la universidad son manifestadas. Las barreras señaladas son el tiempo, donde horarios de clases los llevan a una irregularidad de horarios de comida, pero también a realizar comidas incompletas nutricionalmente o incluso saltarse comidas por falta de tiempo o por tiempo limitado entre una clase y otra.

Torres-Mallma et al. (2016), señala que existe una tendencia en estudiantes universitarios al cumplimiento como máximo de tres comidas al día, y una baja cifra de sujetos que realizan el desayuno frecuentemente, atribuido a factores como el horario de clases, calidad de sueño y aspectos socioeconómicos.

Lobo et al. (2021), destaca que las prácticas alimentarias se ven modificadas en la vida universitaria en mayor medida por aspectos de costo, disponibilidad y tiempo donde nuevamente se refleja la priorización de responsabilidades académicas como hacer trabajos o estudiar en lugar de preparar alimentos completos y saludables en casa. Por otra parte, el alejamiento en muchas ocasiones del entorno familiar es otro aspecto que puede llegar a afectar la alimentación; ya que la compra de los alimentos, la elaboración de menús y la organización de horarios de comidas resultan ser bastante irregulares e inapropiados nutricionalmente cuando se vuelven su responsabilidad.

En el caso estudiantes de residencias se identifican factores a nivel individual, como las habilidades para cocinar, así como el estado de ánimo, donde en condiciones de estrés la calidad de la dieta se ve comprometida debido a que los estudiantes tienden a mostrar poco o ningún interés en cocinar, realizar comidas a deshoras o incluso saltar tiempos de comida, por lo general el desayuno (Kabir et al., 2018).

El entorno familiar es señalado como clave en la formación y conservación de prácticas alimentarias saludables, en el momento que se entra a la universidad; ya que estudiantes que comienzan la universidad viviendo lejos de sus familias adoptan hábitos desfavorables al disminuir semanalmente la cantidad de consumo de comidas preparadas en casa y aumentar el de comidas preparadas, congeladas o para llevar. La falta de responsabilidad y experiencia en la preparación compra y planeación de comidas se considera una debilidad en estos estudiantes, al compararlos con aquellos que continúan viviendo con su familia, donde se encuentra cambios mínimos en los hábitos de alimentación (Papadaki et al., 2007).

Hernández Kong et al. (2016) subraya que la preparación de los alimentos es una práctica que en esta etapa en la mayoría de los estudiantes pasa a ser su responsabilidad; estudios revelan

que los estudiantes por una parte suelen preparar sus alimentos de cuatro a cinco días a la semana, y por ende realizar el almuerzo y cena en su casa o al menos preparada en ella. De manera contraria, Lupi et al. (2015), señala que otros llegan a acudir a elecciones fuera de casa como sodas, restaurantes o comida para llevar. Lo anterior debido a que existe mayor probabilidad de que las comidas que se realizan fuera de casa sean de menor calidad; debido a un menor consumo de frutas, vegetales y cereales integrales y mayor de grasa saturada, sal y colesterol.

Consumir alimentos en el comedor universitario es una práctica común en los estudiantes, debido a que por lo general los horarios de clases los lleva a pasar mayor parte del día en el campus universitario. Sin embargo, esto podría representar una barrera para una alimentación saludable, tal y como señala Hilger-Kolb & Diehl (2019), donde las opciones de estos servicios de alimentación no son siempre equilibradas nutricionalmente, agradables en sabor y asequibles.

### **2.1.5 Calidad de la dieta en estudiantes universitarios**

La calidad de la dieta en términos generales es un indicador que muestra que tan variada es la alimentación de una persona, en relación con los principales grupos de alimentos que consume y su cumplimiento respecto a las recomendaciones establecidas por las guías alimentarias, según el país. Una dieta de alta calidad va a ser aquella en la que se refleje un perfil de ingesta de nutrientes óptimo para la salud; esta calidad puede verse influenciada por factores como los hábitos alimentarios, el entorno cultural y alimentario, las condiciones sociodemográficas, así como las preferencias alimentarias del individuo y su familia (Dalwood et al., 2020).

Otro concepto que se expone de la calidad de la dieta es la presentada por Gómez et al. (2019), donde menciona que es aquella que evalúa comportamientos y preferencias alimentarias de un grupo, abordando calidad y variedad de la dieta, la cual es medida a partir del cumplimiento de directrices dietéticas de cada país.

Existen diferentes herramientas que se han desarrollado con el propósito de evaluar la calidad de la dieta de una persona, tomando en cuenta ingesta de alimentos a partir de frecuencias de consumo y en algunos casos factores relacionados con el estilo de vida como son las prácticas alimentarias. De acuerdo con Dalwood et al. (2020) y Zapata (2020), su interpretación se basa en el cumplimiento en términos de adecuación de consumo de alimentos que se deben aumentar y moderación en aquellos que se deben disminuir; a mayores puntuaciones mayor el nivel de concordancia que tenga la alimentación con las guías alimentarias correspondientes

Dentro de estos se encuentran métodos validados como el Índice de Calidad de Dieta (DQI por sus siglas en inglés), el Indicador de Dieta Saludable (HDI), Puntaje de Dieta Mediterránea (MDS) y el Índice de Alimentación Saludable (HEI), siendo este último uno de los más utilizados desarrollado con base a las Guías Alimentarias Americanas (Curi-Quinto et al., 2021). Estos instrumentos se han ido modificando y adecuando según los lineamientos o recomendaciones que establece cada país, como lo es el caso del Índice de Calidad de Dieta de Costa Rica (DQI-CR), el cual fue elaborado teniendo en cuenta no solo las Guías Alimentarias para Costa Rica, si no también parámetros de la dieta DASH, dieta Mediterránea y el HEI. (Núñez-Rivas et al., 2019)

Se considera una dieta saludable, a aquella que incluye la ingesta de alimentos frescos y naturales, como frutas y verduras, así como alimentos ricos en minerales y vitaminas, con el fin de cumplir con un aporte nutricional y de energía suficiente para mantener una buena salud

física y psicológica (Pérez-Gallardo, 2015). Una nutrición adecuada es fundamental en esta etapa de vida para mantener una buena salud física y mental, garantizar un desarrollo cognitivo e intelectual sano y lograr un rendimiento académico óptimo (Kabir et al., 2018).

Shi et al. (2022), destaca que una calidad de dieta puede ser determinada en medida en qué tanto interactúa el aspecto sociodemográfico y ambiental, incluyendo el género, vivir solo o con los padres, estatus socioeconómico, entorno alimentario en el campus; así como los conocimientos, las creencias y las actitudes en materia de nutrición, además de la habilidad de preparación de los alimentos que se tengan a nivel individual.

Una de las prácticas que llega a afectar la calidad de la dieta es el omitir tiempos de comida y llegar a remplazarlos por bocadillos poco saludables, los cuales se prefieren por facilidad de consumo, pero también disponibilidad, dejando de lado la calidad nutricional por comodidad. Investigaciones señalan que productos ultra procesados como snacks suelen ser los más baratos y disponibles y accesibles en el entorno universitario; por ejemplo mediante máquinas expendedoras, aumentando la probabilidad de que el consumo de estos alimentos sea más frecuente durante el día, de manera que se pone a prueba el tipo de decisiones alimentarias que tomen los y las estudiantes (Cedillo-Ramírez et al., 2016; Vélez-Toral et al., 2020).

En la misma línea, Wolfson et al. (2020), sugieren que cocinar en casa con mayor frecuencia puede contribuir a mejorar la calidad de la dieta al reflejarse un mayor consumo de frutas, vegetales y granos integrales; así como la disminución de comidas rápidas y alimentos procesados relacionados a una alimentación de baja calidad. Sin embargo, no necesariamente preparar comida en casa es estrictamente sinónimo de comida saludable, ya que el contenido nutricional depende de los métodos de preparación, así como los ingredientes que utilicen; los

cuales se ha visto que estos últimos dependen de aspectos como el nivel de ingresos, accesibilidad y disponibilidad.

Resultados de un estudio en Argentina ponen en evidencia de igual manera la existencia de una alimentación desequilibrada en este tipo de población, caracterizada por exceso de grasa saturada, elevado consumo de azúcares simples y sodio a través del consumo frecuente comida rápida y alimentos procesados y pobres en micronutrientes. Una baja calidad de la dieta de los jóvenes universitarios puede deberse no solo a factores como la falta de oferta de alimentos saludables en el centro educativo, disponibilidad y acceso con respecto al valor adquisitivo; si no también la falta de conocimiento para llevar una alimentación saludable y herramientas para sobrellevar los factores antes mencionados (Sammán, 2015).

Según Maugeri et al. (2022), el contexto social puede tener un efecto significativo en las elecciones dietéticas y por lo tanto en la calidad de la dieta de adultos jóvenes, especialmente en estudiantes universitarios. Esto porque se ha reflejado que realizar comidas en compañía principalmente de familiares aumenta las probabilidades de que se incluyan vegetales, frutas, leguminosas, pescado y cereales integrales. En estudiantes que deben de desplazarse lejos sus hogares por motivos académicos, es un elemento que no se encuentra presente diariamente.

Incluso se ha determinado que un mayor consumo de frutas y vegetales por parte de compañeros, padres o amigos representa un modelo positivo asociado con el consumo de estos alimentos por parte de los estudiantes; así como también significar una fuente de apoyo que puede llegar a incrementar la motivación de esta población para tomar decisiones saludables (Deliens et al., 2018).

De acuerdo con investigaciones, los universitarios presentan un problema de una dieta inadecuada o desequilibrada. Kristo et al. (2022), indican que este puede agravarse en aquellos que viven en residencias universitarias, debido a que observan una relación del estado de residencia y nivel de ingresos con el tipo de elección de alimentos; específicamente vivir en residencias y además tener ingresos bajos representa menor calidad de la dieta.

Por último, de acuerdo con Celik et al. (2023), una de la maneras de llegar a prevenir dietas inadecuadas en estudiantes universitarios es eliminando la inseguridad alimentaria. Esto debido se reporta un menor consumo de alimentos como lácteos, carne roja, pescado, frutas frescas, verduras de hoja verde, aceite de oliva y girasol en el grupo con esta condición; así como una falta de autosuficiencia en la preparación de alimentos y en la cocina en estos estudiantes en especial los que residen en dormitorios universitarios.

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo, el cual se caracteriza por una recolección de datos cuantificables, con instrumentos seleccionados como encuestas; para posteriormente establecer patrones de comportamiento de la población objetivo fundamentándose en la medición numérica y el análisis estadístico de los datos obtenidos.

Las variables que dirigen la investigación son medibles, siendo estas, el acceso económico alimentario, las prácticas de alimentación y la calidad de la dieta de estudiantes del TEC que viven en sus hogares y de quienes viven en las residencias estudiantiles; a partir de las cuales, luego de la recolección de datos, surge la interpretación y análisis con conocimiento existe que permita establecer una posible comparación entre estas y probar teorías.

### **3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación presenta un carácter transversal correlacional, ya que el objetivo es describir y analizar las variables en un momento dado, es decir en un tiempo único. Así mismo, busca una asociación entre las variables de acceso económico, prácticas alimentarias y calidad de la dieta, de manera comparativa de dos grupos diferenciados por el estado de residencia, correspondiente a estudiantes entre 18 y 35 años del TEC, campus central de Cartago.

### **3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO**

A continuación, en este apartado se presenta la unidad de análisis donde se incluye descripción del área de estudio, la población, método de selección de la muestra; así como criterios de inclusión y exclusión de la investigación.

### 3.3.1 Área de Estudio

El estudio se lleva a cabo en la provincia de Cartago, Costa Rica, donde se ubica el campus central del Tecnológico de Costa Rica; específicamente en la Calle 15, Avenida 14. Esta corresponde a una institución nacional autónoma de educación superior universitaria, que brinda servicio de Residencias Estudiantiles, dirigido a facilitar permanencia de la población estudiantil en condición socioeconómica limitada y que procede de zonas de difícil acceso o alejado del campus donde se imparte la carrera.

### 3.3.2 Población

Para la presente investigación, la población objeto de estudio está conformada por estudiantes activos del Tecnológico de Costa Rica de Cartago, de ambos sexos, con edad entre los 18 – 35 años; contemplando aquellos estudiantes que tengan residencia estudiantil dentro de las instalaciones con las que cuenta la universidad y estudiantes sin residencia estudiantil que viven en sus hogares de origen.

### 3.3.3 Muestra

La muestra es de tipo probabilística, con una selección por conveniencia, involucrando solo a los estudiantes del TEC que cumplan con los criterios de inclusión determinados para la investigación. Se utiliza una fórmula para determinar con validez y confianza el tamaño de la muestra necesaria. La fórmula es la siguiente:

$$n = \frac{Z^2 PQ}{d^2}$$

$$n = \frac{(1,645)^2 0,5 \times 0,5}{0,1^2} = 67.7$$

$$n = 70$$

Donde:

$n$  = tamaño de la muestra

$Z$  = factor de confiabilidad; utilizando 1,645 con 90% de confianza

$P$  = 0,5

$Q$  = 1-P = 0,5

$d$  = Margen de error permisible establecido por el investigador, corresponde a 0,1

Se obtiene como resultado a través de la fórmula una muestra mínima de 67.7 el cual se redondea a un número entero de 70 sujetos en total. Sin embargo, en el proceso de recolección de datos se logró superar esta cantidad y por ende se trabaja con una muestra de 80 participantes en total, de los cuales 40 corresponden a estudiantes que viven en las instalaciones de las Residencias Estudiantiles y 40 estudiantes que viven en sus hogares con la familia.

### 3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

#### Tabla 2.

##### *Criterios de Inclusión y Exclusión*

<b>Criterios de inclusión</b>	<b>Criterios de exclusión</b>
Estudiantes hombres y mujeres	Estudiantes sin residencia estudiantil que vivan solos o con otros estudiantes.
Estudiantes entre el rango de edad de 18 a 35 años.	Estudiantes que no deseen participar en la investigación.
Estudiantes con residencia estudiantil dentro de las instalaciones del TEC.	Estudiantes que no completen el formulario adecuadamente.
Estudiantes que firmen el consentimiento informado.	
Ser estudiante activo en la universidad.	

Fuente: Elaboración propia, 2023.

### **3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

El instrumento utilizado para la recolección de datos de la presente investigación corresponde a un formulario elaborado en la plataforma digital de Google Forms, que consta de distintas secciones con respecto a las variables en estudio que corresponden a: características sociodemográficas, acceso económico alimentario, prácticas alimentarias y calidad de la dieta.

#### **3.4.1 Validez de cuestionario**

El instrumento de recolección de datos se estructura en 4 apartados principales: datos sociodemográficos, acceso económico alimentario, prácticas alimentarias y por último la evaluación de la calidad de la dieta.

El primer apartado que corresponde a la sección tres, permite conocer los datos sociodemográficos de los estudiantes del TEC en aspectos como el sexo, la edad, la carrera que cursa en la institución, así como el lugar de residencia. Todas las preguntas son de elaboración propia, tomando en cuenta artículos de estudios similares que consideran estas características como factores que pudieran influir en las variables que contemplan aspectos alimentarios (Lupi et al., 2015; Pérez-Gallardo, 2015; Ramón-Arbués et al., 2021).

La cuarta sección del instrumento incluye aspectos relacionados con el acceso económico de los alimentos; tales como la fuente de ingresos tomando en cuenta que los estudiantes con residencia por lo general cuentan con diversas becas como beneficios públicos que buscan favorecer el acceso a los alimentos. Además de eso, el ingreso económico disponible, aspectos de la compra de alimentos como el monto destinado, su frecuencia y limitaciones percibidas. Tal como indica la FAO (2023), dentro de los factores que influyen en el acceso a los alimentos

como parte de la Seguridad alimentaria es el nivel de ingresos y la capacidad de compra, cuando se refiere a el acceso económico en específico.

Las preguntas incluidas en esta sección son de elaboración propia; sin embargo, se toma en cuenta datos importantes para el desarrollo de estas como, el monto de la Canasta Básica Nacional para el 2023 dentro del monto destinado a la compra de Alimentos (SEPSA, 2023).

El quinto apartado corresponde a preguntas de elaboración propia que permiten identificar prácticas alimentarias tales como, cantidad de tiempos de comida que se realizan al día, encargado de la preparación de alimentos, métodos de cocción, tipo de grasa que se utiliza, frecuencia de consumo de alimentos en el comedor del TEC, entre otros.

Para evaluar la calidad de la dieta de los estudiantes se utiliza el instrumento elaborado y aplicado en Costa Rica, denominado Índice de Calidad de la Dieta de Costa Rica (DQI-CR) por sus siglas en inglés. Este instrumento fue elaborado basándose en el Índice Alimentación Saludable (HEI) creado en Estados Unidos; sin embargo, sus adecuaciones se hicieron con respecto a las Guías Alimentarias de Costa Rica tomando en cuenta que estas buscan brindar recomendaciones para promover una alimentación saludable. El estudio donde fue aplicado concluye que el instrumento tiene la ventaja de ser fácil de aplicar y que incluso puede ser adaptado a las recomendaciones dietéticas de cada país (Núñez-Rivas et al., 2019).

El DQI-CR consta de 4 pasos; el primero es aplicar la frecuencia de consumo conformada por 22 grupos de alimentos. La puntuación máxima es de 7 puntos y la mínima 0, las cuales se aplican según las recomendaciones de consumo para cada grupo de alimento, siendo “5 a 7 veces /semana”, “2 a 4 veces/semana”, “1 vez/semana” y “Nunca o <1 vez/semana”; esta permite una puntuación máxima de 141 (ver Tabla 3).

**Tabla 3.**

*Puntuaciones para asignar según la frecuencia de ingesta de diferentes grupos de alimentos en adultos de Costa Rica.*

Aspectos para evaluar	Puntuación según frecuencia de ingesta			
	7 puntos	5.25 puntos	3.50 puntos	0 puntos
Cereales (integrales y refinados)	5 a 7 veces por semana (3.5 puntos)	2 a 4 veces por semana (2.6 puntos)	1 vez a la semana (1.75 puntos)	Nunca o <1 vez al mes
Vegetales harinosos	5 a 7 veces por semana (3.5 puntos)	2 a 4 veces por semana (2.6 puntos)	1 vez a la semana (1.75 puntos)	Nunca o <1 vez al mes
Carne y huevos	5 a 7 veces por semana	2 a 4 veces por semana	1 vez a la semana	Nunca o <1 vez al mes
Frutas	5 a 7 veces por semana	2 a 4 veces por semana	1 vez a la semana	Nunca o <1 vez al mes
Leguminosas	5 a 7 veces por semana	2 a 4 veces por semana	1 vez a la semana	Nunca o <1 vez al mes
Leche, yogurt, queso blanco	5 a 7 veces por semana	2 a 4 veces por semana	1 vez a la semana	Nunca o <1 vez al mes
Carnes procesadas/ embutidos	Nunca o <1 vez al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	5 a 7 veces por semana
Carnes con grasa visible o fritas	Nunca o <1 vez al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	5 a 7 veces por semana
Salsa de soya, tomate, Lizano y otras	Nunca o <1 vez al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	5 a 7 veces por semana

Comida rápida (hamburguesas, pizza, tacos)	Nunca o <1 vez al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	5 a 7 veces por semana
Repostería, bocadillos preparados fritos (empanadas, churros)	Nunca o <1 vez al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	5 a 7 veces por semana
Bocadillos en paquetes (papas tostadas, entre otros)	Nunca o <1 vez al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	5 a 7 veces por semana
Galletas saladas	Nunca o <1 vez al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	5 a 7 veces por semana
Semillas y/o palomitas saladas	Nunca o <1 vez al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	5 a 7 veces por semana
Bebidas azucaradas, dulces, helados a base de leche	Nunca o <1 vez al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	5 a 7 veces por semana
Sopas instantáneas	Nunca o <1 vez al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	5 a 7 veces por semana
Semillas sin sal (maní, almendras)	5 a 7 veces por semana	2 a 4 veces por semana	1 vez a la semana	Nunca o <1 vez al mes
Aderezos (mayonesa, salsa rosada)	Nunca o <1 vez al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	5 a 7 veces por semana
Queso maduro, queso amarillo	Nunca o <1 vez al mes	1 vez a la semana	2 a 4 veces por semana	5 a 7 veces por semana
Desayunar	5 a 7 veces por semana	2 a 4 veces por semana	1 vez a la semana	Nunca o <1 vez al mes
Almorzar	5 a 7 veces por semana	2 a 4 veces por semana	1 vez a la semana	Nunca o <1 vez al mes

Cenar	5 a 7 veces por semana	2 a 4 veces por semana	1 vez a la semana	Nunca o <1 vez al mes
Verduras sin almidón (ensalada, picadillo) en el almuerzo	5 a 7 veces por semana	2 a 4 veces por semana	1 vez a la semana	Nunca o <1 vez al mes
Verduras sin almidón (ensalada, picadillo) en la cena	5 a 7 veces por semana	2 a 4 veces por semana	1 vez a la semana	Nunca o <1 vez al mes

---

Fuente: (Núñez-Rivas et al., 2019).

De segundo, se debe identificar la presencia de criterios de calidad positivos, donde se asigna 5 puntos por cada criterio identificado para un total de 25 puntos que se adicionan al puntaje obtenido en el paso 1. El paso 3 es similar, con la diferencia que este identifica los criterios de calidad negativos y por el contrario se restan 5 puntos por cada criterio. Es importante destacar que se realizó una modificación en una de las preguntas esta sección, la pregunta número 26, se modifica un criterio de calidad positivo el tomar 6 vasos o más al día en lugar de 3; ya que dentro de las recomendaciones de las Guías Alimentarias de Costa Rica (2022), está el consumo de 6 a 8 vasos de agua diarios.

El cuarto y último paso es categorizar la calidad de la dieta habitual según las categorías establecidas: > 119 puntos = “dieta saludable”, 100 - 119 puntos = “requiere cambios” y <100 puntos = “dieta no saludable”. Es importante destacar que estos puntos de corte fueron determinados según otros estudios internacionales, donde los investigadores decidieron conservar los mismos puntajes con el objetivo de poder realizar comparaciones; para esto se calcularon puntuaciones extremas e intermedias según patrones de ingesta saludable y no saludable (Núñez-Rivas et al., 2019).

### **3.4.2 Confiabilidad**

La confiabilidad de las secciones del instrumento de elaboración propia se determina a partir del plan piloto aplicado al 10% de la muestra; de modo que se identifiquen ajustes necesarios y garantizar resultados precisos.

Por otro lado, la evaluación de la calidad de la dieta se determina por medio del Nuevo Índice de Calidad de la Dieta de niños y adolescentes en Costa Rica” (DQI – CR). Este fue aplicado en un estudio transversal con alrededor de 2677 estudiantes de 24 escuelas primarias y 40 colegios con horario diurno, para evaluar su confiabilidad. Se hizo uso de la fórmula de estimación de proporciones con un intervalo de confianza del 95 % y un error estándar del 3 % (Núñez-Rivas et al., 2019).

## **3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El diseño de esta investigación es de tipo no experimental, ya que al desarrollarla no se realiza una manipulación intencional de las variables; de lo contrario se observa el fenómeno tal y como se dan en su contexto natural. Además, es transversal, porque la recopilación de datos se trabaja en un tiempo único para posteriormente ser analizado como corresponde.

### 3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

**Table 4.**

*Operacionalización de las variables.*

<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>
Caracterizar socio demográficamente la población de estudiantes del TEC participante en el estudio, mediante una encuesta.	Características sociodemográficas	Es un conjunto de características biológicas, sociales y culturales presentes en la población en estudio.	Mediante respuestas que se obtengan de la sección 2 de la encuesta aplicada con preguntas de elaboración propia basadas en características tomadas en cuenta en estudios con variables similares.	Sexo  Edad  Carrera que cursa en el TEC	Masculino  Femenino  18 – 23 años 24 – 29 años 30 – 35 años  -Administración de Empresas -Administración de Tecnología de Información -Enseñanza de Matemáticas con Entornos Tecnológicos -Gestión del Turismo Sostenible -Ingeniería Agrícola -Ingeniería Ambiental -Ingeniería Electrónica -Ingeniería en Agronegocios	Encuesta digital de elaboración propia

- Ingeniería en Biotecnología
- Ingeniería en Computación
- Ingeniería en Computadores
- Ingeniería en Construcción
- Ingeniería en Diseño Industrial
- Ingeniería en Materiales
- Ingeniería en Producción Industrial
- Ingeniería en Seguridad laboral e Higiene Ambiental
- Ingeniería Física
- Ingeniería Forestal
- Ingeniería Mecatrónica
- Mantenimiento Industrial

Lugar de residencia durante los periodos lectivos

- Residencias estudiantiles del TEC
- Casa con la familia

Conocer el Acceso El acceso Mediante Fuente de ingresos -Dependencia económica Encuesta acceso económico alimentario económico es la respuestas que se económicos al jefe de hogar o familia digital de económico capacidad del poder obtengan de la -Beca estudiantil

<p>alimentario de los estudiantes del TEC con residencia estudiantil y sin residencia, a través de una encuesta.</p>	<p>adquisitivo de la sección 3 de la población de encuesta aplicada adquirir los con preguntas de alimentos elaboración propia suficiente y variado sobre aspectos de para alimentarse ingresos, compra con regularidad y de alimentos y calidad (FAO, accesibilidad 2023) económica.</p>	<p>Ingreso mensual aproximado</p>	<p>-Trabajo propio elaboración propia -Menor o igual a 150.000 mil colones -151.000 mil - 250.000 mil colones -251.000 mil - 350.000 mil colones -351.000 mil - 450.000 mil colones -451.000 mil - 550.000 mil colones -Más de 551.000 mil colones</p>
		<p>Monto que destina a la compra de alimentos mensual</p>	<p>-60.000 mil colones o menos -61.000 mil a 80.000 mil colones -81.000 mil a 100.000 mil colones -101.000 mil a 120.000 mil colones -121.000 mil a 140.000 mil colones -Más de 140.000 mil colones</p>

Frecuencia de compra alimentos de -Diario  
de -Semanal  
-Quincenal  
-Mensual  
-Cuando es necesario

Cómo considera que es su situación económica para la compra de alimentos - Insuficiente  
-Regular  
-Suficiente

En su experiencia, el acceso o compra de algún alimento se ha visto limitado por aspectos económicos -Si  
-No

Identificar las prácticas alimentarias de los estudiantes	Prácticas alimentarias	Las prácticas alimentarias se consideran una serie de conductas	Mediante respuestas que se obtengan de la sección 4 de la	Cantidad de tiempos de comida que realiza al día	1 - 2 tiempos de comida 3 - 4 tiempos de comida 5 o más tiempos de comida	Encuesta digital de elaboración propia
---	------------------------	---	---	--	---	--

con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, por medio de un cuestionario de elaboración propia.

adquiridas que encuesta aplicada Cuenta con -Si influyen en la con preguntas de horarios de -No elección, elaboración propia comidas preparación y sobre prácticas en establecidos consumo de tiempos de comida, alimentos (Maza métodos de Quién se encarga -Usted mismo Ávila et al., 2022). cocción y tipo de de preparar los -Un Familiar grasa utilizado, alimentos que se -Otra persona tipo de bebidas que consumen en su lugar de residencia cumplimiento del plato saludable y Tipo de grasa con -Aceite vegetal (girasol, asistencia a un el que acostumbra -Manteca soya, oliva) nutricionista. a cocinar -Mantequilla -Margarina -Aceite de coco -Aceite en spray

Método de cocción - Hervido utilizado con -A la plancha mayor frecuencia -Frito (en aceite) -Freidora de aire -Al vapor

-Agua natural

Tipo de bebida que suele consumir más en su lugar de residencia	-Refrescos naturales con azúcar -Refrescos naturales SIN azúcar -Refrescos de paquete -Refrescos azucarados en botella -Sirope
Con qué frecuencia asiste al comedor de la universidad	-2 veces al día - 1 vez al día -3 - 5 veces a la semana -1 - 2 veces a la semana -3 veces al mes o menos -Nunca
¿Con qué frecuencia suele consumir alimentos preparados fuera de su lugar de residencia (sin	- 1 a 3 veces al mes - 4 o más veces a la semana -2 a 3 veces a la semana -1 vez a la semana -Nunca

contar el comedor  
 universitario) o  
 bien pedir vía  
 express? -Falta de tiempo para  
 preparar los alimentos  
 Relacionado a la -Falta de alimentos para  
 pregunta anterior, preparar platillos  
 seleccione los -Falta de interés para  
 motivos por los preparar los alimentos  
 cuales acude esas -Gusto personal  
 opciones:

-Si

Su plato de comida -No  
 en tiempos de  
 almuerzo y cena  
 suele verse como  
 se muestra en la  
 imagen (plato  
 saludable)  
 diariamente, en  
 términos de

variedad y  
 porciones  
 -Adecuadas  
 Como considera -Regulares  
 que son sus -Inadecuadas  
 prácticas  
 alimentarias  
 -Falta de tiempo  
 De los siguientes -Falta de conocimiento en  
 aspectos, indique temas nutricionales  
 cuál considera que (elegir alimentos,  
 influye más de prepararlos de manera  
 manera negativa a saludable, etc)  
 la hora de llevar a -Estar lejos de la familia y  
 cabo prácticas no tener su ayuda para  
 alimentarias elegir, comprar y preparar  
 saludables los alimentos  
 -Influencia de amigos o  
 compañeros de la  
 universidad  
 -Falta de motivación o  
 interés personales

-Aspectos económicos no me permiten acceder a alimentos saludables

-Si

Conoce el servicio de nutrición que ofrece la Clínica de Salud del TEC -No

Ha asistido o asiste a este servicio de nutrición -Si  
-No

<p>Evaluar la calidad de la dieta de los estudiantes del TEC con residencia estudiantil y sin residencia, según</p>	<p>Calidad de la dieta</p>	<p>La calidad de la dieta evalúa comportamientos y preferencias alimentarias de un grupo; aborda calidad y variedad de la dieta y es medida a partir del</p>	<p>Mediante respuestas que se obtengan de la sección 5 de la encuesta aplicada, estructurada a partir del instrumento validado DQI-CR,</p>	<p>Frecuencia de consumo de grupos de alimentos (Cereales integrales y no integrales, verduras harinosas, carne y</p>	<p>de 19 -5– 7 veces por semana -2 - 4 veces por semana -1 vez por semana -Menos de 1 vez por mes o nunca</p>	<p>Encuesta digital basada en el instrumento del Índice de Calidad de la Dieta de Costa Rica (DQI-CR).</p>
---	----------------------------	--	--	---	---	--

---

el instrumento  
DQI-CR

cumplimiento de que involucra huevos, frutas, directrices frecuencia de leguminosas, leche dietéticas de cada consumo cuyas y productos país (Gómez et al., puntuaciones son: lácteos, carnes 2019). 0 pts, 3.5 pts, 5.25 procesadas/embuti pts y 7 puntos dos, carnes con máximo; y criterios grasa visible o de calidad frita, salsas, positivos sumando comida rápida, 5 pts por cada repostería o criterio para un bocadillos total de 25 pts, y preparados fritos, criterios negativos bocadillos en restando 5 pts por paquetes, galletas cada criterio para saladas, semillas un total de 25 pts. saladas, bebidas Se categoriza la azucaradas o calidad en: dulces, sopas Saludable: si la instantáneas, puntuación es > semillas sin sal, 119 pts aderezos, queso maduro o

---

Requiere cambios: amarillo), más 5  
 si la puntuación es preguntas  
 100 a 119 pts adicionales de  
 No saludable: si la consumo.  
 puntuación es <  
 100 pts. Criterios de -Si  
 calidad positivos: -No  
 (+5pts cada uno)  
 -Realiza desayuno,  
 almuerzo y cena  
 todos los días  
 -Consume 2 o más  
 frutas todos los  
 días  
 -Consume  
 vegetales no  
 harinosos 2 veces  
 al día todos los  
 días  
 -Consume 6 vasos  
 o más de agua al  
 día todos los días

---

-Consume carne  
blanca 1 vez al día  
o por lo menos 5 o  
más veces a la  
semana

Criterios de  
calidad negativos: -Si  
(-5pts cada uno) -No

-Consume bebidas  
alcohólicas con  
cualquier  
frecuencia

-Consume bebidas  
gaseosas con  
cualquier  
frecuencia

-Consume bebidas  
energéticas o  
hidratantes con  
cualquier  
frecuencia

---

-Agrega sal a la  
comida ya servida  
con cualquier  
frecuencia

-Consume  
embutidos o carnes  
procesadas con  
cualquier  
frecuencia

---

Fuente: Elaboración propia, 2023.

### 3.7 PLAN PILOTO

El plan piloto se aplicó en el mes de noviembre de 2023 con un 10% de la muestra correspondiente a un mínimo de 10 personas con las mismas características de la población en estudio, de las cuales 4 corresponden a estudiantes con residencia y 6 a estudiantes sin residencia.

Dicho plan fue aplicado de manera virtual por medio de la plataforma de Google Forms, enviando el enlace por medio de redes como WhatsApp y la plataforma de Instagram donde se hace público la solicitud de participación de estudiantes del TEC que cumplieran con los criterios de inclusión determinados.

En la sección 2, correspondiente a los datos sociodemográficos, la pregunta número 4, referente al lugar de residencia durante los periodos lectivos, se ofrecen tres opciones: residencias estudiantiles del TEC, vivienda familiar o casa o apartamento independiente o con otros estudiantes; esta última opción se decide eliminar ya que forma parte de uno de los criterios de exclusión. De esta manera se limita al sujeto a solo dos opciones que cumplen con los criterios de inclusión, y a la hora de analizar los datos evitar eliminar la respuesta por motivos de que en esta pregunta se elija la opción que corresponda a un criterio de exclusión.

En la sección 4, sobre prácticas alimentarias se adicionan tres preguntas, dos relacionadas al consumo de alimentos fuera del lugar de residencia y una a los factores que influyen de manera negativa en las prácticas alimentarias, correspondientes a la pregunta 18 “¿Con qué frecuencia suele consumir alimentos preparados fuera de su lugar de residencia (sin contar el comedor universitario o bien pedir vía exprés?”, la 19 “Relacionado a la pregunta anterior seleccione los motivos por los cuales acude a esas opciones”, y la 22: “De los siguientes aspectos, indique cuál

considera que influye más de manera negativa a la hora de llevar a cabo prácticas alimentarias saludables”; de esta manera el instrumento original queda con 35 preguntas en total.

Con respecto a la sección 5 y última, se hacen dos observaciones importantes. La primera modificación se realiza en la pregunta 25 ya que el instrumento original del “DQI – CR”, incluye 19 grupos de alimentos, pero además 5 preguntas extra de consumo. En la prueba piloto se omitieron 3 de estas preguntas extra, las cuales corresponden a indicar la frecuencia con la que se realiza el desayuno, almuerzo y cena, debido a que es similar a la pregunta número 26 ya planteada en los criterios de calidad positivos. Sin embargo, se decide conservar estas preguntas ya que, a la hora de analizar los resultados, cuando se realiza la evaluación de la calidad de dieta y su correspondiente clasificación, los puntos que representan estos ítems pueden significar una diferencia importante en la suma del puntaje; con la aplicación del instrumento original y sin omitir preguntas se evita un sesgo en los resultados de la investigación. En la pregunta número 29, el instrumento realiza la pregunta sobre el consumo de 3 o más vasos de agua al día todos los días, esta se modifica y se cambia por 6 o más vasos de agua al día todos los días; ya que según las Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica (2022), se recomienda el consumo de 6 a 8 vasos de agua por día.

Adicional, no se recibió ninguna observación sobre inconvenientes por parte de los estudiantes para comprender las preguntas planteadas en la encuesta. Se demuestra la validez del instrumento mediante la implementación de la prueba piloto y los resultados obtenidos (Anexo 3); donde se realizan todos los cambios de mejora, para obtener la versión final aplicada en el trabajo de campo oficial de la investigación.

**CAPÍTULO IV**  
**PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

## 4.1 RESULTADOS UNIVARIADOS

En el presente apartado se muestran los resultados obtenidos a partir de las encuestas aplicadas a 80 estudiantes del TEC con residencia estudiantil y sin residencia de Cartago. Dichos resultados se presentan por medio de tablas y figuras, según el orden de los objetivos específicos de la investigación y sus variables correspondientes; comenzando con los resultados univariados y finalizando con la comparación a través de los resultados bivariados.

### 4.1.1 Datos sociodemográficos

A continuación, se presentan las principales características sociodemográficas encontradas en la población de estudiantes del TEC, sede central Cartago.

**Tabla 5.**

*Características sociodemográficas de estudiantes del TEC, sede central Cartago, 2024.*

(n=80)

<b>Características sociodemográficas</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Femenino	36	45
Masculino	44	55
<b>Edad</b>		
18 – 23 años	66	83
24 – 29 años	11	14
30 – 35 años	3	4
<b>Carrera que cursa en el TEC</b>		
Administración de Empresas	12	15
Administración de Tecnología de Información	3	4
Enseñanza de Matemáticas	1	1

Ingeniería Agrícola	1	1
Ingeniería Ambiental	1	1
Ingeniería en Agronegocios	6	8
Ingeniería en Biotecnología	4	5
Ingeniería en Computación	4	5
Ingeniería en Construcción	21	26
Ingeniería en Diseño industrial	5	6
Ingeniería en Materiales	2	3
Ingeniería en Producción Industrial	3	4
Ingeniería en Seguridad Laboral	2	3
Ingeniería Física	2	3
Ingeniería Forestal	4	5
Ingeniería Mecatrónica	4	5
Mantenimiento Industrial	5	6
<b>Lugar de residencia</b>		
Residencias estudiantiles del TEC	40	50
Vivienda familiar	40	50

---

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la tabla anterior se muestra que la participación de los sujetos está representada en su mayoría por un 55% del sexo masculino y un 45% del sexo femenino; así mismo, en su mayoría la población comprende la edad entre 18 a 23 años, ubicándose el 83% de los estudiantes. De las veinte carreras impartidas en el TEC, se obtiene mayor mención con un 26% la carrera de Construcción seguida de la de Administración de Empresas con un 15%. En cuanto al lugar de residencia se observa que, la distribución de los estudiantes es equitativa, donde el 50% corresponden a estudiantes con residencia estudiantil en el TEC, y el otro 50% en vivienda familiar.

#### 4.1.2 Acceso económico alimentario

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la encuesta, con respecto a datos relacionados con el acceso económico alimentario de estudiantes del TEC con y sin residencia estudiantil.

**Tabla 6.**

*Datos del acceso económico alimentario de estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.*

(n=80)

Ítem	Total		Estudiantes con residencia estudiantil		Estudiantes sin residencia estudiantil	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Fuente de ingresos</b>						
Beca estudiantil	32	40	22	28	10	13
Dependencia económica a la familia	43	54	16	20	27	34
Trabajo propio	5	6	2	3	3	4
<b>Ingresos mensuales</b>						
Menor o igual a ₡150.000	45	56	24	30	21	26
₡151.000 - ₡250.000	13	16	8	10	5	6
₡251.000 - ₡350.000	9	11	5	6	4	5
₡351.000 - ₡450.000	6	8	3	4	3	4
₡451.000 - ₡550.000	2	3	-	-	2	3
Más de ₡551.000	5	6	-	-	5	6
<b>Gasto mensual destinado a compra de alimentos</b>						
₡60.000 o menos	40	50	23	29	17	21
₡61.000 - ₡80.000	18	23	10	13	8	10
₡81.000 - ₡100.000	10	13	5	6	5	6
₡101.000 - ₡120.000	6	8	2	3	4	5
₡121.000 - ₡140.000	-	-	-	-	-	-

Más de ¢140.000	6	8	-	-	6	8
<b>Frecuencia con la que realiza compra de alimentos</b>						
Diario	8	10	1	1	7	9
Semanal	12	15	6	8	6	8
Quincenal	27	34	11	14	16	20
Mensual	18	23	14	18	4	5
Cuando es necesario	15	19	8	10	7	9
<b>Percepción de la situación económica para la compra de alimentos</b>						
Insuficiente	18	23	13	16	5	6
Regular	34	43	18	23	16	20
Suficiente	28	35	9	11	19	24
<b>Ha experimentado limitación económica para la compra o acceso de algún alimento</b>						
Si	49	61	29	36	20	25
No	31	39	11	14	20	25

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La Tabla 6 muestra que, con respecto a la fuente de ingresos económicos, la mayoría siendo el 54% de la población total depende económicamente de la familia o el jefe de hogar directamente, donde la mayor parte (34%), corresponden a estudiantes que continúan viviendo con la familia. Aquellos estudiantes que dependen de beca socioeconómica corresponden al 40% de la población total, en su mayoría estudiantes con residencia estudiantil.

En cuanto a la cantidad de ingresos mensuales, el 72% de la población indica valores menores a ¢250.000, predominando una cantidad menor o igual a ¢150.000 mensuales (56%), del cual la mayoría corresponde a estudiantes con residencia estudiantil; por el contrario, ingresos por mes de ¢351.000 en adelante solo fueron indicados por un 17% de la población en general, siendo casi en su totalidad estudiantes que continúan viviendo con su familia. Para el gasto

mensual en la compra de alimentos, predomina con un 50% del total el monto de ¢60.000 o menos, siendo su mayoría estudiantes con residencia estudiantil (29%); además, para esta población el gasto máximo es de ¢101.000 a ¢120.000 por la minoría. En el caso de estudiantes sin residencia estudiantil, la mayoría indica igualmente un monto de ¢60.000 o menos; sin embargo, el monto máximo para compra de alimentos llega hasta más de ¢140.000. La frecuencia de compra más observada es la quincenal por el 34% de los estudiantes en general, indicada en gran parte por estudiantes sin residencia estudiantil con un 20%; y en el caso de los estudiantes con residencia, se indica en mayor medida una frecuencia menor siendo la mensual con un 18% del 23% en total.

Por último, la percepción de la situación económica alimentaria por parte del estudiante se muestra regular con un 43% en su mayoría, donde el 23% corresponde a estudiantes con residencia y el 20% a estudiantes sin residencia, no existiendo gran diferencia entre ambos; seguido de este se indica por un 35%, que la situación es suficiente, siendo la mayoría estudiantes sin residencia estudiantil. Adicional, el 61% de los estudiantes en general indican haber experimentado en algún momento una limitación económica a la hora de adquirir un alimento, representado en su mayoría por estudiantes que viven en residencias estudiantiles (36%). Aquellos que indican no haber experimentado esta limitación corresponde al 39% de la población siendo la mayoría estudiantes que continúan viviendo con su familia.

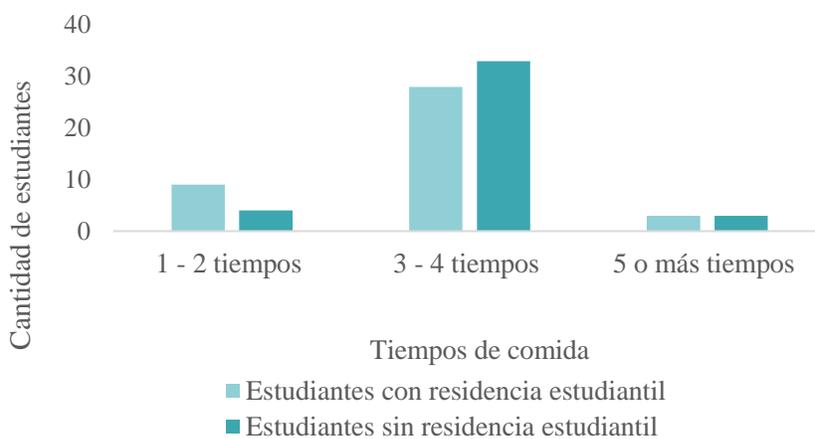
### 4.1.3 Prácticas alimentarias

En el siguiente apartado se muestran los datos más relevantes relacionados a las prácticas alimentarias, donde engloba desde los tiempos de comida, horarios, aspectos relacionados a la preparación de los alimentos, hasta consumo de alimentos fuera del lugar de residencia, tipo de bebidas, percepción de las prácticas alimentarias y demás.

#### Figura 1.

*Tiempos de comida que se realizan al día, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.*

(n= 80)



Fuente: Elaboración propia, 2024.

La figura 1, muestra que, el 76% de los estudiantes en general realizan la mayoría entre 3 a 4 tiempos de comida diarios, representado con un 28% por estudiantes con residencia estudiantil y un 41% por estudiantes que continúan viviendo con la familia. En el caso de 1 a 2 tiempos de comida diarios, es indicado en la mayor parte por estudiantes con residencia estudiantil.

**Figura 2.**

*Horarios de comida establecidos, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.*

(n= 80)



Fuente: Elaboración propia, 2024.

La Figura 2 indica si los estudiantes cuentan con horarios de comidas establecidos; el 54% señala si tenerlos, de los cuales el 26% corresponden a estudiantes sin residencia y el 28% estudiantes con residencia estudiantil. Por otro lado, 46% indicó no tener horarios de comida en cantidades similares por cada grupo de estudiantes.

**Tabla 7.**

*Prácticas alimentarias relacionadas con la preparación de alimentos, en población de estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.*

(n= 80)

Práctica relacionada a la preparación de los alimentos	Total		Estudiantes con residencia estudiantil		Estudiantes sin residencia estudiantil	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Encargado de la preparación de los alimentos</b>						
Usted mismo	53	66	37	46	16	20
Un familiar	24	30	-	-	24	30
Otra persona	3	4	3	4	-	-
<b>Tipo de grasa más utilizada</b>						
Aceite de coco	1	1	-	-	1	1
Aceite en spray	10	13	3	4	7	9
Aceite vegetal (girasol, soya, oliva)	60	75	31	39	29	36
Mantequilla	7	9	4	5	3	4
Margarina	2	3	2	3	-	-
<b>Método de cocción más utilizado</b>						
A la plancha	25	31	9	11	16	20
Al vapor	2	3	2	3	-	-
Frito (en aceite)	38	48	23	29	15	19
Freidora de aire	8	10	3	4	5	6
Hervido	7	9	3	4	4	5

Nota: La tabla omite en el tipo de grasa la opción de: “manteca”, ya que no fue seleccionada.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La Tabla 7, evidencia prácticas relacionadas con la preparación de los alimentos, donde en primera instancia quién se encarga de esta tarea el 66% de los estudiantes indican ser ellos mismos, siendo en su mayoría (46%) estudiantes de residencias; aquellos que indican que la

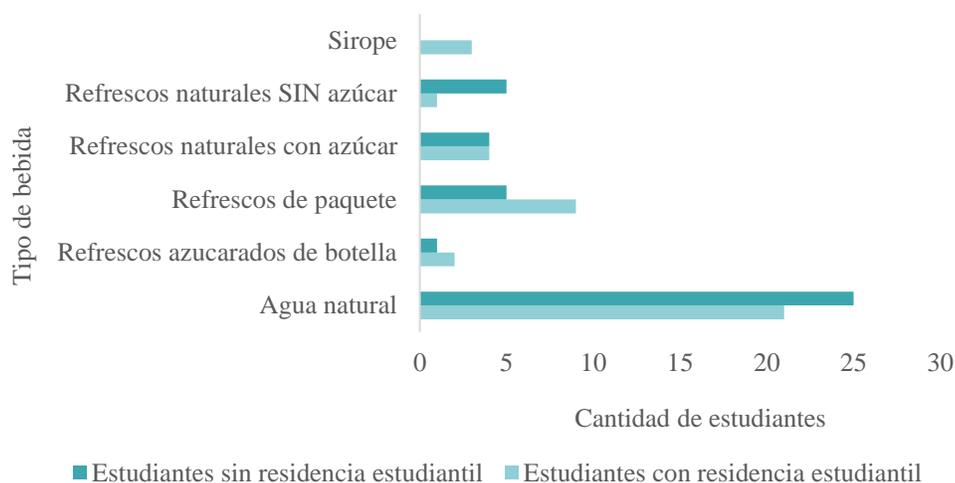
persona responsable corresponde a un familiar representa el 30% de la población siendo en su totalidad estudiantes que no cuentan con residencia estudiantil, es decir que viven con su familia.

El tipo de grasa más utilizada es el aceite vegetal por el 75% de los estudiantes, con una distribución similar entre ambos grupos siendo 39% con residencia estudiantil y 36% sin residencia. Así mismo el aceite en spray es más utilizado por estudiantes sin residencia mientras que grasas como la mantequilla y margarina es utilizada en mayor parte por estudiantes con residencia. En el caso del método de cocción utilizado con mayor frecuencia, se muestra que la mayoría correspondiente al 48% utiliza el método de frito, especialmente los estudiantes con residencia estudiantil; seguidamente un 31% en general utiliza el método de a la plancha donde la mayoría con un 20% corresponde a estudiantes sin residencia estudiantil; así mismo el uso de freidora de aire y el método de hervido son utilizados en menor medida tanto por estudiantes con residencia y sin residencia estudiantil.

**Figura 3.**

*Tipo de bebida consumida con mayor frecuencia en el lugar de residencia, en población de estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.*

(n= 80)



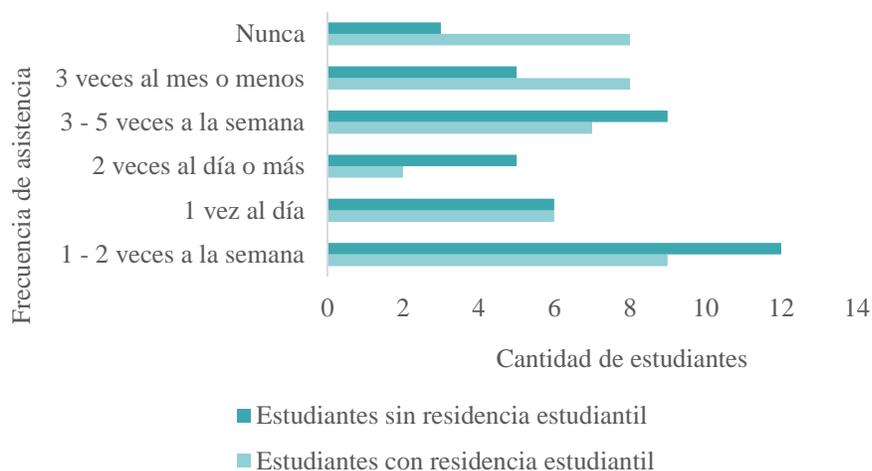
Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la Figura 3, se observa que el tipo de bebida consumida con mayor frecuencia es el agua natural por 58% de la población en general, distribuidos 31% estudiantes sin residencia y 26% estudiantes con residencia estudiantil. En el caso de estudiantes con residencia, indican que las bebidas de consumo más frecuentes además del agua natural son los refrescos de paquete, sirope y refrescos azucarados de botella.

**Figura 4.**

*Frecuencia con la que se asiste al comedor de la universidad, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.*

(n= 80)



Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la Figura 4 se indica que en general la mayoría correspondiente al 26% de los estudiantes asiste de 1 a 2 veces a la semana al comedor universitario, especialmente los estudiantes sin residencia estudiantil siendo el 15%; de igual manera la asistencia de 3 a 5 veces a la semana es predominada por este grupo de estudiantes. En el caso de los estudiantes con residencia, su asistencia predomina en menores frecuencias como lo es 3 veces al mes o menos e incluso nunca.

**Tabla 8.**

*Prácticas alimentarias relacionadas consumo de alimentos preparados fuera del lugar de residencia y/o vía exprés, en población de estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.*

(n= 80)

Ítem	Total		Estudiantes con residencia estudiantil		Estudiantes sin residencia estudiantil	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Frecuencia de consumo de alimentos preparados fuera del lugar de residencia o pedir vía exprés</b>						
4 o más veces a la semana	4	5	3	4	1	1
2 – 3 veces a la semana	14	18	8	10	6	8
1 vez a la semana	16	20	5	6	11	14
1 – 3 veces al mes	39	49	21	26	18	23
Nunca	7	9	3	4	4	5
<b>Motivo por el cual se acude a la práctica anterior</b>						
Falta de tiempo para preparar los alimentos	26	33	14	18	12	15
Falta de alimentos para preparar algún platillo	3	4	2	3	1	1
Falta de interés para preparar los alimentos	14	18	10	13	4	5
Gusto personal	30	38	11	14	19	24

Nota: La suma del total de los sujetos en el apartado del motivo por el cual se acude a la práctica anterior es de 73 y no 80, debido a que este ítem fue omitido por las 7 personas que seleccionaron “Nunca” en el pregunta anterior.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la Tabla 8 se observa que, el consumo de alimentos preparados fuera del lugar de residencia o bien pedidos vía exprés se realiza generalmente con una frecuencia de 1 a 3 veces al mes,

representado por un 49%, siendo 26% estudiantes con residencia y 23% estudiantes sin residencia estudiantil; una mayor frecuencia de 1 a 3 veces a la semana es indicada por 38% de los estudiantes con una distribución similar entre ambos grupos. Además, se observa que quienes consumen estos alimentos en mayor medida de 4 o más veces a la semana son estudiantes de residencias estudiantiles.

Por otro lado, la gran mayoría (38%) acude a esta práctica debido a un gusto personal, siendo el 24% estudiantes que viven con sus familias. Seguidamente la falta de tiempo para preparar los alimentos es otro de los motivos mayormente indicados por el 33% de la población, representado por 18% estudiantes con residencia y 15% estudiantes sin residencia, no existiendo gran diferencia entre ambos grupos poblacionales. En el caso de la falta de interés para preparar los alimentos, quienes lo indican en mayor medida son los estudiantes con residencia estudiantil.

**Figura 5.**

*Cumplimiento diario del plato saludable en tiempos de almuerzo y cena en términos de porciones y variedad, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.*

(n= 80)



Fuente: Elaboración propia, 2024.

La Figura 5, refleja los resultados al preguntar la similitud de los platos de comida en tiempos de almuerzo y cena diarios con respecto al plato saludable en términos de porciones y variedad de alimentos; en general 46% de los estudiantes indican que no, donde la mayor parte con el 30% corresponde a estudiantes con residencia estudiantil; por otro lado, la mayoría con un total del 54% indica que sí hay similitud, representado en gran medida por estudiantes que continúan viviendo en sus hogares con la familia, siendo un 34%.

**Tabla 9.**

*Percepción sobre aspectos relacionados a las prácticas alimentarias, en población de estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.*

(n= 80)

Ítem	Total		Estudiantes con residencia estudiantil		Estudiantes sin residencia estudiantil	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Percepción de las propias prácticas alimentarias</b>						
Adecuadas	17	21	4	5	13	16
Regulares	52	65	30	38	22	28
Inadecuadas	11	14	6	8	5	6
<b>Factor que más le influye de manera negativa al intentar llevar a cabo prácticas saludables</b>						
Aspectos económicos que limitan acceso a alimentos saludables	18	23	9	11	9	11
Estar lejos de la familia y no contar con su ayuda para elegir, comprar y preparar los alimentos	6	8	6	8	-	-
Falta de conocimiento en temas nutricionales	14	18	7	9	7	9
Falta de motivación o interés personales	11	14	3	4	8	10
Falta de tiempo	30	38	15	19	15	19
Influencia de amigos o compañeros de la universidad	1	1	-	-	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Con respecto a la percepción de los estudiantes sobre sus prácticas alimentarias, la Tabla 9 evidencia que existe una percepción regular por la mayoría de la población con un 65%, donde

se encuentran principalmente los estudiantes con residencia; así mismo se destaca que, del 21% que indican una percepción adecuada la mayoría corresponde a estudiantes que viven con sus familias.

El factor que más influye en los estudiantes de manera negativa al intentar llevar prácticas alimentarias adecuadas es la falta de tiempo, indicado por el 38% de la población en general, distribuido de forma equitativa con un 19% tanto por estudiantes con residencia como aquellos sin residencia estudiantil. Seguidamente, predomina los aspectos económicos que limitan el acceso a alimentos saludables mencionado por el 23% en general, donde de igual manera se distribuye una representación equitativa con un 11% por cada grupo de estudiantes.

**Tabla 10.**

*Conocimiento y asistencia al servicio de nutrición de la universidad, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.*

(n= 80)

Ítem	Total		Estudiantes con residencia estudiantil		Estudiantes sin residencia estudiantil	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Tiene conocimiento sobre el servicio de nutrición brindado en la Clínica de Salud del TEC</b>						
Si	18	23	8	10	10	13
No	62	78	32	40	30	38
<b>Ha asistido o asiste al servicio de nutrición</b>						
Si	1	1	1	1	-	-
No	79	99	39	49	40	50

Fuente: Elaboración propia, 2023.

La Tabla 10, evidencia que el 78% de los estudiantes indican no conocer sobre el servicio de nutrición que ofrece la Clínica de Salud del TEC, tanto estudiantes de residencias como estudiantes que viven con sus familias; de igual manera el 99% en general no ha asistido ni asiste a este servicio, tanto estudiantes con y sin residencia estudiantil.

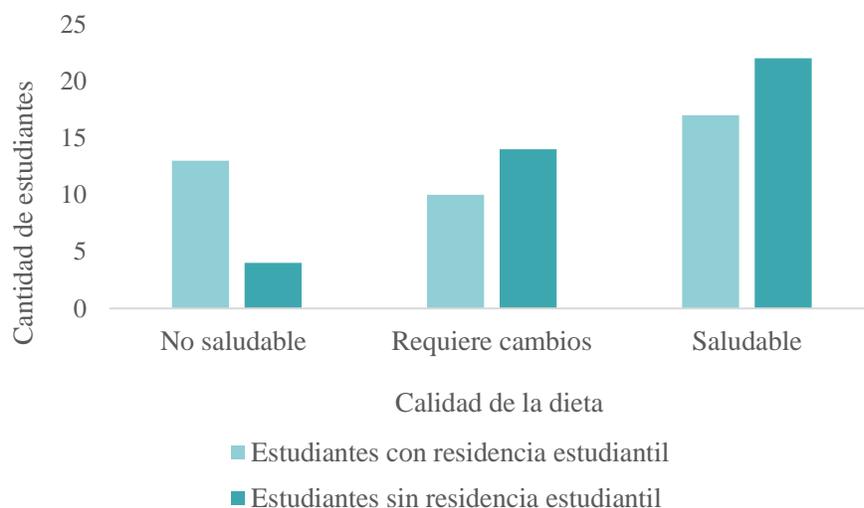
#### 4.1.4 Calidad de dieta

A continuación, se muestran los resultados obtenidos a partir de la encuesta estructurada con el instrumento del DQI-CR, para categorizar la calidad de dieta de los estudiantes del TEC con residencia estudiantil y de aquellos que residen en sus viviendas familiares en la sede central Cartago.

#### Figura 6.

*Evaluación de la calidad de la dieta, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.*

(n= 80)



Fuente: Elaboración propia, 2024.

La Figura 6, muestra que 49% de los estudiantes en general cuentan con una calidad de dieta calificada como saludable, siendo los estudiantes que viven en sus hogares con la familia la mayoría (28%); así como también, son los que más presentan una calidad de dieta que requiere cambios. En el caso de aquellos calificados con una dieta no saludable, siendo la menor parte con un 21%, prevalecen los estudiantes con residencia, con un 16%.

## 4.2 RESULTADOS BIVARIADOS

A continuación, se presentan la comparación de los resultados obtenidos a partir del análisis estadístico realizado con la prueba Chi Cuadrado, Se establece un nivel de significancia de 0.10 basado en el valor  $p$ , si este resulta menor a 0.10 existe una diferencia significativa entre variables; sin embargo, si el valor  $p$  es mayor al nivel de significancia establecido, no hay suficiente evidencia para afirmar una diferencia estadística significativa.

### 4.2.1 Comparación del acceso económico alimentario

**Tabla 11.**

*Comparación del acceso económico de estudiantes con residencia estudiantil con aquellos sin residencia del Tecnológico de Costa Rica, sede central Cartago, 2024.*

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Fuente de ingresos económicos	7.5140	<b>0.0190</b>	<b>Hay diferencias</b>
Monto de ingresos aproximado con el que dispone mensualmente	8.0034	0.1494	No hay diferencias
Monto aproximado que destina a la compra de alimentos mensualmente	7.7889	0.1059	No hay diferencias

Frecuencia con la que realiza la compra de alimentos	11.0481	<b>0.0275</b>	<b>Hay diferencias</b>
Percepción de la situación económica para la compra de alimentos	7.2446	<b>0.0320</b>	<b>Hay diferencias</b>
Ha experimentado limitación económica para la compra o acceso de algún alimento	4.2660	<b>0.0740</b>	<b>Hay diferencias</b>

---

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La Tabla 11 muestra que de la comparación del acceso económico alimentario en estudiantes con residencia estudiantil con aquellos sin residencia, existe una suficiente evidencia estadística para determinar que hay una diferencia significativa con respecto a la fuente de ingresos, la frecuencia con la que sea realiza la compra de alimentos, la percepción de la situación económica para la compra de alimentos y el haber enfrentado limitaciones económicas para comprar o acceder alimentos entre los dos grupos estudiados, ya que muestran un valor p inferior a 0.10. Esto sugiere que podría haber una asociación con el estado de residencia y las variables anteriormente destacadas.

Con respecto a las otras variables, no existe suficiente evidencia estadística para determinar una diferencia significativa entre los dos grupos de estudiantes, ya que el valor p es superior a 0.10.

#### 4.2.2 Comparación de las prácticas alimentarias

**Tabla 12.**

*Comparación de las prácticas alimentarias de estudiantes con residencia estudiantil con aquellos sin residencia del Tecnológico de Costa Rica, sede central Cartago, 2024.*

<b>Variable</b>	<b>Estadístico Chi Cuadrado</b>	<b>Valor P</b>	<b>Interpretación</b>
Cantidad de tiempos de comida que realiza al día	2.333	0.400	No hay diferencias
Horarios de comidas establecidos	0.050	1.000	No hay diferencias
Persona encargada de preparar los alimentos que consume en su lugar de residencia	35.321	<b>0.000</b>	<b>Hay diferencias</b>
Tipo de grasa más utilizada	4.810	0.338	No hay diferencias
Método de cocción utilizado con mayor frecuencia	6.287	0.155	No hay diferencias
Tipo de bebida que suele consumir más en su lugar de residencia	7.491	0.192	No hay diferencias
Frecuencia con la que asiste al comedor de la universidad	4.929	0.426	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de alimentos preparados fuera de su lugar de residencia (sin contar el comedor universitario) o bien pedir vía exprés	3.909	0.426	No hay diferencias
Motivo por el cual acude a la práctica anterior	5.179	0.162	No hay diferencias
Cumplimiento diario del “Plato Saludable” en tiempos de almuerzo y cena en términos de porciones y variedad	6.084	<b>0.022</b>	<b>Hay diferencias</b>

Percepción de las propias prácticas alimentarias	6.086	<b>0.040</b>	<b>Hay diferencias</b>
Factor que más le influye de manera negativa al intentar llevar a cabo prácticas alimentarias saludables	9.273	<b>0.096</b>	<b>Hay diferencias</b>
Conocimiento sobre el servicio de nutrición que ofrece la Clínica de Salud del TEC	0.287	0.777	No hay diferencias
Ha asistido o asiste a este servicio de nutrición	1.013	1.000	No hay diferencias

---

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Con respecto a la comparación de las prácticas alimentarias en estudiantes con residencia con aquellos sin residencia, la Tabla 12 revela que existe una disparidad en cuanto a quién se encarga de preparar los alimentos, el cumplimiento de el “Plato Saludable” en términos de porciones y variedad, percepción de las propias prácticas alimentarias y factores negativos que influyen a la hora de llevar a cabo prácticas saludables; indicando una posible influencia del lugar de residencia con estas prácticas, ya que muestran un valor p inferior al nivel de significancia.

Con respecto a las otras variables, no existe suficiente evidencia estadística para determinar una diferencia significativa de estas prácticas alimentarias entre los dos grupos de estudiantes, ya que el valor p es superior a 0.10.

### 4.2.3 Comparación de la calidad de dieta

**Tabla 13.**

*Comparación de la clasificación de la calidad de la dieta de estudiantes con residencia estudiantil con aquellos sin residencia del Tecnológico de Costa Rica, sede central Cartago, 2024.*

<b>Variable</b>	<b>Estadístico Chi Cuadrado</b>	<b>Valor P</b>	<b>Interpretación</b>
Clasificación de la calidad de la dieta	6.072	0.067	<b>Hay diferencias</b>

Fuente: Elaboración propia, 2024

La Tabla 13 muestra la comparación entre la clasificación final de la calidad de la dieta según el instrumento DQI-CR de estudiantes con residencia con aquellos sin residencia. Se evidencia que si existe una diferencia significativa a partir de un valor p menor a 0.10, y por ende una posible relación entre la categorización de la calidad de la dieta y el lugar de residencia de los estudiantes del TEC.

## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

## **5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

En este apartado se discuten los resultados obtenidos según los objetivos de la investigación y las variables que los componen.

### **5.1.1 Características sociodemográficas**

La investigación tiene como primer objetivo caracterizar socio demográficamente a la población comprendida por 80 estudiantes universitarios del TEC, que residen tanto en residencias estudiantiles como también en sus hogares con la familia. Según los datos mostrados en la Tabla 5 con respecto al sexo, la población está representada ligeramente por más estudiantes masculinos (55%), que femeninos (45%); esto se relaciona con información publicada por la casa de Estudio de Brechas de Género en el TEC donde confirma que, de 9 762 estudiantes de nuevo ingreso reportados en el presente año, 6 197 (64%) corresponden a hombres y solo 3 529 (36%) son mujeres; destacando una subrepresentación femenina en el alumnado de esta universidad (Siles, 2024).

Según el perfil sociodemográfico determinado por el Censo Universitario del TEC, el rango de edad predominante de los estudiantes es de 20 a 24 años, seguido de 19 o menos (Hernández & Alfaro, 2019); datos que se asemejan a lo obtenido en la presente investigación, donde mayoritariamente la población se encuentra en un rango de 18 a 23 años (83%). Este rango de edad coincide con lo que exponen Porto-Arias et al., (2018) y Stok et al., (2018), refiriéndose a este grupo etario como un periodo de transición de la adolescencia a la edad adulta joven en universitarios, marcado por una adaptación a cambios sociales y personales, especialmente en términos de autonomía, desarrollo y determinación de prácticas alimentarias que llegan a condicionar el estado nutricional y la salud de la persona en el resto de su vida adulta.

La carrera más representativa en la población en estudio corresponde a la Ingeniería en Construcción (26%), seguida de la de Administración de Empresas (15%); resultados que difieren con el perfil de estudiantes de ingreso en el campus central de Cartago, donde las carreras con mayor representación corresponden a la Ingeniería Electrónica seguida de la Ingeniería en Mantenimiento Industrial (TEC, 2022).

Por último, los resultados muestran una distribución equitativa en cuanto al lugar de residencia durante el curso lectivo, siendo 50% estudiantes que habitan en las instalaciones de residencias estudiantiles y el otro 50% en sus hogares con la familia; esto porque corresponde a la característica sociodemográfica bajo la cual se realiza la distinción de los dos grupos poblacionales a comparar en la presente investigación. Tal como menciona Bárbara & Ferreira-Pêgo (2020), la población universitaria llega a dividirse en dos categorías, aquellos que continúan viviendo con la familia y quienes deben de mudarse mientras asisten a la universidad.

### **5.1.2 Acceso económico alimentario**

Datos presentados en la Tabla 6, demuestran que a nivel económico la fuente de ingresos más representativa en los estudiantes es la familia o jefe de hogar (54%), seguido de la beca estudiantil (40%); esto concuerda con datos revelados por el TEC (2022), donde las principales fuentes de financiamiento indicadas por lo estudiantes son la familiar por la mayoría (73.54%), continuo de una beca universitaria (38.32%).

El ingreso mensual del hogar por la mayor parte de los estudiantes, según el TEC (2022), es de ¢300.000 a menos de ¢600.000; sin embargo, en la investigación se registra un ingreso aún menor que ronda de los ¢250.000 o menos, predominando un monto menor o igual a ¢150.000 por la mayoría. No obstante, el TEC registra que el segundo monto de ingreso mensual más

indicado es de menos de ₡300.000, el cual se acerca más a los resultados obtenidos en la población de estudio.

El gasto mensual para la compra de alimentos es de 80.000 mil colones o menos, siendo el monto más recurrente de 60.000 mil colones o menos. De acuerdo con INEC (2019), el promedio de gasto de consumo mensual per cápita en alimentos y bebidas no alcohólicas es de aproximadamente ₡48.840 donde se incluye pan y cereales, carne, pescado, huevos, lácteos, aceites y grasas, frutas, legumbres – hortalizas y azúcares y otros dulces; por lo tanto, el gasto de los estudiantes es similar a lo reportado en dicha encuesta. Por otra parte, en el caso de estudiantes que continúan viviendo con la familia este monto se pudo haber indicado a nivel del hogar, ya que fueron quienes reportaron un gasto de hasta más de ₡100.000 en su mayoría en comparación con los estudiantes que viven en residencias; lo que concuerda con datos de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares, donde el gasto de consumo del hogar en alimentos es de hasta ₡110.120 (INEC, 2019).

En cuanto a la compra de alimentos, se observa que existe una tendencia a hacerlo con una frecuencia quincenal (34%), seguido de una frecuencia mensual (23%); lo anterior es acorde con lo que indica Ugalde y Porras (2021), donde se evidencia que en los hábitos de consumo del costarricense ha incrementado la compra del diario por quincena en un 37%, influenciada por los cambios de precio en el mercado y la disponibilidad de recursos financieros de las personas. De igual manera se reporta que las personas han preferido comprar con mayor frecuencia, pero menores cantidades, a diferencia de cuando se realizan compras mensuales, donde se debe de comprar mayor volumen de alimentos para que sean suficientes para el mes.

En un estudio la situación económica de estudiantes en cuanto ingreso y gastos, muestra que el 56.3% tiene ingresos iguales a sus gastos, seguido de 23.8% que presenta ingresos mayores a los gastos y solo 19.9% presenta ingresos menores a sus gastos (Çelik et al., 2023); situación que se asemeja a los resultados obtenidos donde gran parte de los estudiantes del TEC piensan que su situación económica para el gasto de comida es regular (43%), continuo de quienes afirmaron que es suficiente (35%) y quienes la perciben como insuficiente (23%).

Se ha reportado que uno de los factores que lleva a los estudiantes a seleccionar alimentos poco saludables es su situación económica; quienes la perciben como insuficiente o incluso regular, suelen elegir alimentos menos sanos sacrificando la calidad de la comida para ahorrar dinero, priorizando los costos bajos y por ende comprando alimentos menos nutritivos como lo suelen ser la comida rápida o productos ultra procesados (Çelik et al., 2023).

Relacionado a lo anterior, se obtiene que la mayoría de los estudiantes ha llegado a enfrentar una limitación económica para acceder o comprar alimentos; estos es consistente con lo expuesto en un estudio en Estados Unidos, donde revela que muchos estudiantes presentan dificultades con el aspecto económico, donde más de la mitad de los encuestados informan algún problema o limitación en el acceso a los alimentos, al no contar con suficiente dinero para permitirse comprar comidas equilibradas o incluso mayor cantidad (Broton & Goldrick-Rab, 2018).

Así mismo, Kuai y Zhao (2017), determinan que las personas que llegan a experimentar una limitación económica de acceso pueden no tener otra opción más que comprar alimentos energéticamente densos, nutricionalmente deficientes, pero con un costo asequible, aunque exista una disponibilidad suficiente de alimentos sanos en los centros de comercio cercanos.

### 5.1.3 Prácticas alimentarias

En la Figura 1 se observa que la mayoría realiza de 3 a 4 tiempos de comida al día, mientras una pequeña representación indica consumir solo de 1 a 2 tiempos de comida. Esto es consistente con lo mencionado por Martínez et al. (2021), donde el 50.7% de estudiantes universitarios en México realiza al menos las tres comidas principales al día y una menor parte, llega a realizar de dos a una comida al día debido a que suelen omitir el almuerzo o la cena y en mayor frecuencia el desayuno.

Por otro lado, la población encuestada del TEC en su mayoría afirman contar con horarios de comida establecidos; un estudio en universidades de Nueva York, Estados Unidos, señala de manera contraria que la mayoría de los estudiantes cuentan con horarios irregulares de comida, debido a que no son conscientes de la necesidad de contar con horarios o realizar tiempos de comida específicos, si no que prefieren realizar comidas pequeñas tipo snacks a lo largo del día (Sogari et al., 2018).

Por otra parte, en las prácticas relacionadas a la preparación de los alimentos, predomina ser el mismo estudiante quién se encarga de esta tarea, principalmente en el grupo de estudiantes con residencia estudiantil; esto coincide con distintos estudios que señalan la etapa universitaria como el inicio de independencia donde muchos asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación en términos de selección, compra y sobre todo preparación (Porto-Arias et al., 2018). Mengi Çelik et al. (2023), determina que la calidad de la dieta ha llegado a relacionar con la habilidad para preparar alimentos cuando están lejos de sus familias, ya que se asocia con que el estudiante sea más consciente de una alimentación sana y tenga una actitud alimentaria saludable más elevada.

Según Vélez-Toral et al. (2020), los estudiantes llegan a reconocer que el uso técnicas de cocción saludables como a la plancha, al vapor u horneado deben ser preferidas antes que técnicas como la fritura; no obstante, el problema es ponerlo en práctica, ya que se prefiere recurrir a métodos poco saludables pero que requieren de poco tiempo para que estén listos los alimentos. Lo anterior podría justificar lo observado en la investigación donde la mayor parte indica usar la técnica de fritura, en especial estudiantes independientes responsables de la preparación de sus alimentos, a diferencia de quienes continúan viviendo con la familia, quienes indican utilizar métodos más saludables como a la plancha.

En el caso del tipo de bebida de mayor consumo en el lugar de residencia se muestra de manera positiva el agua natural por ambos grupos (58%) y en menor medida refrescos azucarados como de paquete, gaseosas y sirope; esto difiere de los resultados de otros estudios que reportan una tendencia de consumo alto de bebidas azucaradas en especial gaseosas, refrescos y jugos procesados en este tipo de población (Lanuza et al., 2020; Hernández-Gallardo et al., 2021).

Consumir alimentos en el comedor universitario es una práctica común en los estudiantes, debido a que por lo general los horarios de clases los lleva a pasar mayor parte del día en el campus universitario; según el TEC (2019) el 85% de los estudiantes hace uso de este servicio, lo que coincide con los resultados obtenidos donde alrededor del 86% asiste al comedor al menos 1 vez a la semana siendo los estudiantes sin residencia los que lo hacen con mayor frecuencia. Según Bailey et al. (2020), estudiantes que viven en el campus frecuentan más los servicios de alimentación de las universidades, ya que vivir en residencias cerca del campus universitario puede significar una ventaja de disponibilidad e incluso acceso a frutas, vegetales y granos enteros; sin embargo, se observa que el grupo de estudiantes con residencias es el que

menos frecuente el comedor universitario, existiendo una disparidad con lo presentado en el estudio.

Datos de una investigación en Turquía, señalan que más de la mitad de los estudiantes consumen el almuerzo fuera del lugar de residencia, así como también alimentos preparados afuera como lo es comida rápida y alimentos empacados con una frecuencia de “a menudo” y “muy a menudo”; esto se opone con lo revelado en la presente investigación, siendo la frecuencia de 1 a 3 veces al mes la más recurrente (49%), es decir una práctica poco frecuente con respecto al consumo de alimentos preparados fuera del lugar de residencia.

No obstante, existe un número de estudiantes que indican hacerlo en una frecuencia de 2 a 3 veces a la semana o 4 o más; ante esto, los motivos predominantes que llevan a esta práctica son el gusto personal (38%), seguido de la falta de tiempo para preparar los alimentos (33%). Estudios coinciden con lo anterior revelando que al preguntar a los estudiantes las razones por la cual consumen comida preparada, congelada o rápida, destaca el sabor o placer en un 72.5%, así como la falta de tiempo y auto eficiencia para cocinar alimentos saludables, validando lo obtenido en esta investigación (Sanjoy et al., 2021).

Lobo et al. (2021) destacan que, la poca disponibilidad de tiempo lleva a estudiantes a tomar decisiones alimentarias poco saludables como lo es el consumo de comidas preparadas por facilidad en especial aquellos que comienzan la vida independiente, adoptando hábitos desfavorables al disminuir semanalmente la cantidad de consumo de comidas preparadas en casa y aumentar el de comidas congeladas o para llevar, que suelen ser de menor calidad nutricional, altos en grasa saturada, sal y colesterol y bajos en fibra.

Tomando en cuenta que el “Plato Saludable” es una herramienta que busca promover comidas saludables y balanceadas prestando atención a la calidad y cantidad de los alimentos que forman parte de cada plato, la mayoría del grupo que continúa viviendo con la familia responde positivamente a un consumo similar en platos del almuerzo y cena. Resultado de una universidad de Venezuela difieren, ya que los estudiantes aseguran que a veces o nunca realizan un almuerzo variado que incluya vegetales, proteína y carbohidratos y casi siempre ingieren comida chatarra en este tiempo de comida por facilidad (Pérez & Bencomo, 2015) Así mismo, Hernández-Gallardo et al. (2021), resalta que la alimentación de los estudiantes se caracteriza por ser poco variada y de baja calidad nutricional, donde el consumo de frutas y vegetales es insuficiente, mientras que los cereales refinados son el grupo más consumido.

Con respecto a la percepción de las prácticas alimentarias, la mayoría considera tener prácticas de alimentación regulares, siendo uno de los factores limitantes a la hora de intentar llevar a cabo prácticas saludables la falta de tiempo principalmente; esto es consistente con lo expuesto por Harris (2017), donde los estudiantes llegan a reconocer malas elecciones alimentarias, justificadas por la despreocupación por cumplir una dieta saludable debido a que se encuentran ocupados constantemente con responsabilidades académicas.

De igual manera, al recopilar información en universidades en México sobre la percepción de los estudiantes en cuanto a factores que condicionan sus estilos de vida, se indica que la falta de tiempo incide en la forma de alimentarse haciendo énfasis a que las exigencias académicas lleva a afectar horarios de alimentación, donde entre clases no hay suficiente tiempo o llegan cansados a sus hogares y no tienen disposición de preparar alimentos (Lobo et al., 2021).

Por último, dentro de los servicios que ofrece el TEC, se encuentra la clínica de salud con servicio de consulta nutricional. De la población encuestada el 78% desconoce este servicio y

por ende la mayor parte no asiste ni ha asistido a este servicio; lo que consiste con resultados del TEC (2019), donde los servicios de salud son utilizados por menos de la mitad de la población (44%). Lai et al. (2021), hace referencia a la falta de educación como uno de los factores individuales que influye en la alimentación sana de los estudiantes universitarios, por lo que resulta relevante una intervención nutricional para mejorar la conducta alimentaria saludable a través de la mejorar la alfabetización nutricional sobre todo en una etapa temprana de la vida como esta.

Precisa destacar que, aunque prevalecen prácticas saludables en la población, de igual manera existe la presencia de prácticas poco saludables tales como la falta de horarios de consumo, métodos de cocción alto en grasas, consumo frecuente de alimentos preparados o comida rápida, consumo de alimentos poco variados y balanceados en el plato de comida; las cuales se han asociado a una salud mental deficiente, mayor estrés, menor rendimiento académico, así como mayor riesgo de enfermedades crónicas predominantemente la obesidad como ya ha sido señalado en otros estudios (Whatnall et al., 2019).

#### **5.1.4 Calidad de la dieta**

Datos de la investigación mostrados en la Figura 6, indican que la calidad de la dieta de estudiantes con y sin residencia del TEC en su mayoría es evaluada como saludable (49%) seguida de requerir cambios (30%). Esto se contrapone con una investigación en universidades de España, donde la mayoría siendo el 75.6% resulta con una alimentación que necesita cambios y solo 17.4% declara una dieta saludable (Ramón-Arbués, 2021). Sin embargo, resultados de una investigación en Ecuador, al valorar la calidad de la dieta de universitarios mediante el Índice de Alimentación Saludable, muestra resultados superiores en la condición de dieta “saludable”, pero prevalecen las condiciones de “poco saludable” y “necesita cambios” en

conjunto; lo que concuerda con lo ocurrido en la presente investigación (Hernández-Gallardo et al., 2021).

Las investigaciones han demostrado en repetidas ocasiones la importancia de la dieta en el mantenimiento de la salud a corto y largo plazo; por lo que una mejor calidad de la dieta podría asociarse un menor riesgo de mortalidad (Ramón-Arbués, 2021). De igual forma, la OMS (2018), afirma que una dieta saludable juega un rol clave en la prevención de enfermedades no transmisibles, entre ellas diabetes, cardiopatías y cáncer.

Muñoz-Cano et al (2015), evidencia que en estudiantes universitarios de México 80.2% tiene una baja calidad de dieta, donde el consumo de vegetales resulta ser deficiente con una frecuencia de tan solo 1 a 2 veces por semana; lo que coincide con lo obtenido en la frecuencia de consumo del instrumento DQI-CR, siendo el consumo de verduras sin almidón tanto en la cena como en almuerzo de solo 1 vez a la semana por parte de ambos grupos de estudiantes (ver Anexo 4).

A pesar de que los resultados muestran de manera positiva una tendencia a una alimentación saludable, se destacan frecuencias de consumo de ciertos grupos de alimentos desfavorables; entre ellos el consumo concurrente de bebidas azucaradas, dulces y helados por la mayoría. Lo anterior es consistente con la situación de un estudio, donde al pedir listar cinco hábitos no saludables, se reporta el consumo de alimentos azucarados (helado, dulces, chocolates) con alta frecuencia como uno de los más representativos (Sogari et al., 2018).

El consumo de comida rápida resulta ser de manera positiva poco frecuente, siendo en su mayoría de 1 vez por semana o incluso menos de 1 vez por mes o nunca (75%) y en menor medida de 2 a más veces a la semana; lo anterior coincide con resultados de hábitos alimentarios

estudiados en alumnos de universidades de Alemania, reportándose por más de la mitad el consumo de este tipo de alimentos menos de una vez a la semana, mientras que solo 1.9% reporta una frecuencia mayor de 4 a 7 veces a la semana (Hilger et al., 2016).

El consumo de repostería, bocadillos en paquetes y galletas saladas resulta ser inferior al reportado en otras poblaciones universitarias, debido a que no se indica una ingesta concurrente, por el contrario, es de 1 vez a la semana a menos de 1 vez por mes o nunca; opuesto a lo observado en estudiantes australianos, donde el consumo de alimentos de alta densidad energética y pobre en nutrientes incluyendo snacks salados, galletas y pasteles es mayor (Whatnall et al., 2019).

Según lo observado en el instrumento, ningún tiempo de comida reporta ser realizado todos los días por el cien por ciento de la población; de hecho, la cena y el desayuno son los que presentan números significativos en frecuencias poco concurrentes como lo es 1 vez por semana y menos de 1 vez por mes o nunca, siendo el desayuno el más relevante. De igual forma, dentro de los criterios positivos a pesar de que prevalece la afirmación de realizar los 3 tiempos de comida todos los días (64%), el 36% niega este hábito. Lo anterior coincide con lo hallado por Lanuza et al. (2020), donde solo la mitad de los estudiantes desayunan todos los días e incluso hasta el 63.1% tiende a saltarse el desayuno más de un día a la semana.

Prácticas alimentarias en términos de frecuencia de comidas, horarios u omisión de alguna de las tres comidas principales diarias, puede contribuir al aumento de peso corporal particularmente entre los jóvenes (Maza Ávila et al., 2022); así como también riesgo de mal nutrición, desordenes alimentarios y afectación en el rendimiento académico (Reuter et al., 2020).

### 5.1.5 Comparación del acceso económico

De acuerdo con la prueba estadística, en la Tabla 11 se observa que existen diferencias en cuatro aspectos relacionados con el acceso económico. El primero corresponde a la fuente de ingresos, donde estudiantes con residencia estudiantil tienen como principal fuente la beca socioeconómica, mientras que para los estudiantes que continúan viviendo con la familia corresponde en mayor medida a la dependencia al jefe de hogar o familia.

En esta etapa de vida los jóvenes en su mayoría continúan dependiendo económicamente de la familia y se apoyan de esta para solventar sus necesidades durante el proceso de estudio. En otros casos, estudiantes de universidades públicas tienden a pertenecer a familias con nivel socioeconómico de medio a bajo (Kabir et al, 2018), por lo que solicitan becas socioeconómicas como apoyo social que les permita atender sus necesidades, las cuales van desde los derechos de estudio, hasta costos de alojamiento, transporte y alimentación (TEC, 2022)

Como bien se llega a señalar, las residencias estudiantiles representan un tipo de beca o ayuda social por parte del TEC a estudiantes que proceden de una zona de difícil acceso o alejada del campus, pero también en condición socioeconómica limitada (TEC, 2022); siendo así que tiene relación con que esta población dependa en mayor medida de ayudas económicas sociales como las becas en comparación con los que no viven en residencias estudiantiles.

El segundo aspecto donde se evidencian diferencias estadísticas es en términos de la frecuencia de compra; se observa que los estudiantes de residencias estudiantiles tienden a realizar compras mensuales, mientras que aquellos en viviendas familiares lo realizan con mayor frecuencia como lo es quincenalmente. Esta diferencia puede estar influenciada por las dinámicas asociadas con la vida estudiantil en cada entorno residencial, al reportarse que estudiantes que

siguen viviendo con la familia, tareas como la compra de alimentos es efectuada la mayoría de las veces por los miembros de la familia; mientras que aquellos que se mudan deben asumir esta responsabilidad (Papadaki et al., 2007).

Así mismo, los resultados indican que hay notables disparidades en cómo los estudiantes con y sin residencia estudiantil perciben la situación económica para comprar alimentos; siendo los de residencias estudiantiles quienes reportan una percepción más negativa de su situación financiera para la compra de alimentos. Esto coincide con lo señalado por Celik et al. (2023), donde evidencia una tendencia a una mejor solvencia económica en estudiantes que continúan viviendo con la familia, reportándose compra de productos más caros y en mayor frecuencia en comparación con aquellos viviendo en dormitorios.

Por otra parte, Harris (2017) y Bárbara et al (2020), respaldan lo anterior al señalar que estudiantes universitarios independientes tienden a enfrentar más problemas de presupuesto o limitaciones de dinero que los conduce a tomar en la mayoría de los casos elecciones alimentarias menos favorables; lo que de igual manera coincide con las diferencias reveladas en cuanto a la experiencia de limitación económica al acceso de alimentos, percibida en mayor medida en estudiantes con residencia estudiantil en comparación con aquellos sin residencia estudiantil.

Según Whatnall et al. (2019), la escasez de presupuesto es una limitación habitual entre los estudiantes universitarios en especial aquellos que viven de manera independiente. Uno de los retos que experimentan los estudiantes universitarios es la inseguridad alimentaria debido a limitaciones en el acceso en calidad y cantidad de alimentos, dando prioridad a alimentos más económicos.

### 5.1.6 Comparación de las prácticas alimentarias

En cuanto a las prácticas alimentarias, se observa una diferencia con respecto a quién se encarga de la preparación de alimentos según el estado de residencia; siendo notable una autonomía y responsabilidad en la preparación de los alimentos propios por parte de los estudiantes que viven en residencias estudiantiles. Esto es validado con estudios que hacen referencia al comienzo de esta etapa con el asumir la responsabilidad de elegir y preparar sus propios alimentos, en especial aquellos que se ven forzados a vivir lejos de casa (Lobo et al., 2021, Santos et al., 2019). Por otro lado, quienes viven con sus padres no suelen participar de manera directa en la preparación de las comidas, ya que ese rol recae en un familiar, generalmente, las madres; lo que coincide con lo indicado por los estudiantes sin residencia estudiantil (Sánchez et al., 2019).

Se determina una disparidad en la variedad y balance de los platos de comida, según cumplimiento del “Plato Saludable”, siendo los estudiantes sin residencia estudiantil quienes afirman adecuarse en mayor medida a esta guía alimentaria. Según Bárbara & Ferreira-Pêgo, (2020), estudiantes que viven lejos del hogar familiar tienden a presentar peores decisiones sobre la comida, así como cambios desfavorables en el consumo de verduras, legumbres, frutas y carnes, principalmente por desinterés o falta de tiempo, dando lugar a dietas nutricionalmente inadecuadas; mientras según Lupi et al. (2015), aquellos que viven con la familia se benefician del apoyo continuo de la misma para elegir alimentos sanos concordando con lo obtenido en la presente investigación.

Sánchez et al. (2019), indican que los estudiantes que viven solos perciben la ausencia de la figura materna en el lugar de residencia como un factor contextual negativo a la hora de intentar comer más sano y equilibrado, ya que si la madre estuviera presente se encargaría de la

elaboración de preparaciones saludables y de tenerlas disponibles para ellos. Lo anterior justifica las diferencias encontradas con respecto a la percepción de las prácticas alimentarias por parte de los estudiantes donde, aunque en ambas situaciones hay estudiantes que consideran sus prácticas alimentarias como adecuadas o regulares, se evidencia una mayor representación de estudiantes que viven con sus familias que las percibe como adecuadas.

Relacionado a los resultados anteriores, un estudio que demuestra que el entorno alimentario de las residencias universitarias no son las óptimas en términos de opciones alimentarias disponibles ya que en su mayoría representan alimentos densamente energéticos pero deficientes nutricionalmente, especialmente en cafeterías, máquinas dispensadoras y sodas; justificando una tendencia a conductas regulares e incluso inadecuadas en el grupo residencias estudiantiles en comparación con aquellos sin residencia estudiantil (Martínez et al., 2021).

Otro aspecto que difiere de manera significativa entre los estudiantes con y sin residencia estudiantil son los factores que influyen en la adopción de prácticas saludables. La falta de tiempo y el acceso limitado a alimentos saludables debido a restricciones económicas son citados como los principales obstáculos en los residentes estudiantiles; por otro lado, en estudiantes que residen en viviendas familiares, la falta de tiempo sigue siendo un factor importante, pero también lo es la falta de conocimiento en temas nutricionales.

Lo anterior es consistente con una investigación donde estudiantes que viven alejados de la ciudad de origen y por ende de la familia, refieren no tener tiempo para comprar, seleccionar y cocinar alimentos sanos, lo que les impide alimentarse bien (Sánchez et al., 2019). De acuerdo con Lobo et al. (2021), las prácticas alimentarias se llegan a modificar a lo largo de esta etapa según sean las circunstancias personales; la poca disponibilidad de tiempo debido a

responsabilidades académicas, horarios de clases y de estudio llegan a condicionar la forma de alimentarse de muchos alumnos, en especial aquellos que se responsabilizan de su alimentación.

### **5.1.7 Comparación de la calidad de la dieta**

Al realizar la prueba estadística correspondiente se encuentra suficiente evidencia para determinar diferencias significativas entre la calidad de la dieta de los estudiantes del TEC según el lugar de residencia, observándose una tendencia a una calidad más saludable en aquellos que residen con la familia en comparación con aquellos que viven en residencias estudiantiles, la cual tiende a una dieta no saludable o que requiere cambios. Estos hallazgos son validados por un estudio realizado previamente en España, donde los participantes que viven solos muestran una peor calidad de la dieta que los que viven con familiares; esto justificado por cambios en el estilo de vida que los hace menos propensos a adoptar una dieta saludable (Ramon Arubés et al., 2021).

De igual manera en Italia, se observa que desde que los estudiantes inician la universidad, la modificación de los hábitos afectó en mayor medida a los que viven lejos de su familia, observándose dificultades para seguir una dieta saludable y cuidarse desde el punto de vista nutricional en comparación con los que continúan viviendo con sus familias; lo que sugiere una relación entre el entorno de residencia y la calidad de la dieta (Lupi et al., 2015).

Ramon Arubés et al. (2021) y Lupi et al. (2015), señalan la tendencia de una calidad de dieta menos saludable en estudiantes que viven lejos de sus familias resaltan que se debe a un menor consumo de frutas, vegetales, así como un mayor consumo de comidas preparadas, dulces, embutidos y mayor consumo de bebidas alcohólicas. Lo anterior coincide con los resultados de la presente investigación solamente en cuanto a la frecuencia de consumo de vegetales diarios,

donde se observa una inclinación a un consumo reducido diario en estudiantes que viven en las residencias estudiantiles. Situación que se observa igualmente en un estudio europeo, donde el consumo de vegetales, especialmente ensaladas, es menor entre los que viven fuera del hogar familiar (El Ansari et al., 2012).

Otro aspecto que lleva a los estudiantes de residencias a una calidad de dieta categorizada como no saludable o que requiere cambios, es una mayor frecuencia de consumo de bebidas azucaradas, dulces, helados, así como sopas instantáneas (ver Anexo 5). Esto es consistente con un estudio en Australia, donde el consumo de alimentos ricos en energía y pobres en nutrientes como los empacados o ultra procesados, es mayor en estudiantes viviendo lejos de casa, esto debido a falta de tiempo, así como inexperiencia en preparar y planear comidas; aspectos que de igual manera son observados en este grupo al ser la falta de disponibilidad de tiempo el aspecto que interfiere negativamente al intentar llevar a cabo prácticas saludables (Whatnall et al., 2019).

En cuanto al consumo de bebidas azucaradas, dulces y helados, es validado con lo señalado por Martínez et al. (2021), asegurando que se favorece el consumo de este tipo de bebidas por su disponibilidad en puestos y expendios en las universidades, además de su practicidad y bajo costo a la cual tienen mayor acceso los estudiantes de residencias por su cercanía al campus universitario.

El consumo frecuente de carnes blancas es mayor en estudiantes que continúan viviendo con la familia en comparación con los que viven en residencias; situación que consiste con lo mencionado por El Ansari et al. (2012) y Kristo et al. (2022), donde se observa menor consumo de proteína en estudiantes que viven en dormitorios.

Las diferencias en la calidad de dieta de ambos grupos evidencian una relación con el lugar de residencia, lo que concuerda con estudios donde se menciona que cambios en la dieta de estudiantes que viven lejos de la familia son dados por modificaciones y adaptaciones del entorno que tienen que enfrentar de manera independiente (Sogari 2018); mientras que aquellos que continúan viviendo con la familia se benefician de un apoyo continuo para la toma de decisiones alimentarias favoreciendo una alimentación más saludable (Maugeri et al., 2022).

## **CAPÍTULO VI**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1 CONCLUSIONES

De manera general y de acuerdo con los resultados obtenidos se concluye que el estudio comparativo del acceso económico, prácticas alimentarias y la calidad de la dieta entre los estudiantes que viven en residencias estudiantiles y aquellos que no, revela importantes diferencias, encontrándose una relación de estas variables con el lugar de residencia.

Socio demográficamente, la población se caracteriza por ser de ambos sexos con una representación levemente mayor del sexo masculino, en un rango de edad predominante de 18 a 23 años y un lugar de residencia tanto en residencias estudiantiles como en viviendas familiares.

En cuanto los aspectos relacionados al acceso económico de ambos grupos poblacionales, se destaca la familia y las becas estudiantiles como principales fuentes de ingresos. A nivel monetario, los ingresos generales rondan de los ¢250.000 o menos, con un gasto mensual de ¢60.000 o menos en la compra de alimentos, reflejándose valores de ingresos y gastos bajos. Así mismo, se observa una percepción económica regular en general, así como experiencia de desafíos económicos que afectan el acceso a los alimentos en ambos grupos.

Dentro de las prácticas alimentarias se identifica una tendencia al consumo de al menos 3 a 4 comidas diarias en horarios establecidos, así como el consumo frecuente de agua natural y consumo de alimentos preparados o vía exprés en menor frecuencia. La preparación de los alimentos es realizada por los mismos estudiantes en la mayoría de los casos con métodos de cocción poco saludables como la fritura. Ambas poblaciones tienden a percibir sus prácticas alimentarias como regulares y determinan la falta de tiempo y limitaciones económicas como factores que influyen de manera negativa en llevar a cabo hábitos de alimentación saludables.

Según el instrumento DQI-CR, se destaca una clara inclinación hacia una calidad de dieta evaluada como “saludable” en la mayoría de los estudiantes de ambos grupos del TEC; no obstante, las condiciones de “requiere cambios” y “poco saludable” en conjunto llegan a ser superiores, lo que sugiere la presencia de ingesta de alimentos y prácticas desfavorables en esta población.

A partir de la comparación del acceso económico de ambas poblaciones, se determina una posible influencia del entorno de residencia con la fuente de ingresos de los estudiantes, observándose diferencias marcadas. Además, la frecuencia, la percepción de la situación económica y las experiencias económicas relacionadas a la compra de alimentos también difirieron según el lugar de residencia; siendo los estudiantes de residencias estudiantiles quienes reportan una situación financiera más negativa. A pesar de estas diferencias, variables como el rango de ingresos mensuales y el presupuesto destinado a la compra de alimentos no se vieron afectados por el lugar de residencia.

Relacionado con la comparativa de las prácticas alimentarias, la autonomía alimentaria se hace notable en los estudiantes de residencias estudiantiles, ya que la mayoría se encarga de preparar sus propios alimentos, mientras que aquellos sin residencia reflejan mayor dependencia familiar en esta práctica. Así mismo, se evidencia que los estudiantes que residen en viviendas familiares tienden a disfrutar comidas con mayor variedad y balance, así como una percepción más adecuada en sus prácticas alimentarias en comparación con aquellos que viven en residencias estudiantiles.

Además, se observa que los factores que influyen en la adopción de prácticas saludables varían entre los dos grupos estudiantiles, con desafíos como la falta de tiempo y el acceso económico limitado a alimentos saludables más prominentes entre los residentes estudiantiles; por otro lado, aunque la falta de tiempo sigue siendo un factor importante en estudiantes que continúan viviendo con sus familiares, la falta de conocimiento en temas nutricionales es más común.

Por último, los resultados de la prueba estadística confirman una relación entre el entorno de residencia y la calidad de la dieta; donde vivir en residencias estudiantiles parece asociarse con decisiones alimentarias poco saludables como un consumo más frecuente de bebidas azucaradas, dulces, helados, alimentos ultra procesados como sopas instantáneas y consumo deficiente de carnes blancas y vegetales como ensaladas o picadillos diarios y por ende una calidad de dieta no saludable o que requiere de cambios en comparación con los que continúan viviendo con las familias.

## 6.2 RECOMENDACIONES

- Aplicar toda la encuesta de manera presencial, con el fin de esclarecer dudas que surjan durante el proceso y así prevenir sesgo en las respuestas.
- Utilizar en investigaciones próximas un instrumento validado con preguntas ya estructuradas que permitan evaluar o categorizar el acceso económico alimentario, de manera que los resultados sean más precisos y estandarizados.
- Incluir en la investigación variables como el estado nutricional y/o el nivel de actividad física que permitan profundizar en el estilo de vida de los estudiantes universitarios según su lugar de residencia.
- Ampliar el estudio a otras universidades que ofrezcan el servicio de residencias estudiantiles para conocer si existen factores del entorno universitario que podrían modificar los resultados.
- Realizar una comparación de las prácticas alimentarias y la calidad de la dieta antes y después de comenzar la universidad, con el objetivo de evaluar si existen cambios en los patrones alimentarios, pero también identificar si patrones poco saludables son independientes al comienzo de los estudios universitarios.

## BIBLIOGRAFIA

- Alkhulaifi, F.; Al-Hooti, S.; Al-Zenki, S.; AlOmirah, H.; Darkoh, C. (2023). Dietary Habits, Meal Timing, and Meal Frequency in Kuwaiti Adults: Analysis of the Kuwait National Nutrition Surveillance Data. *Nutrients*, 15, 4537. <https://doi.org/10.3390/nu15214537>
- Bailey, C. P., Sharma, S., Economos, C. D., Hennessy, E., Simon, C., & Hatfield, D. P. (2020). College campuses' influence on student weight and related behaviours: A review of observational and intervention research. *Obesity Science & Practice*, 6(6), 694–707. <https://doi.org/10.1002/osp4.445>
- Bárbara, R., & Ferreira-Pêgo, C. (2020). Changes in Eating Habits among Displaced and Non-Displaced University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5369. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155369>
- Becerra Bulla, F., Pinzón Villate, G., & Vargas-Zárate, M. (2015). PRACTICAS ALIMENTARIAS DE UN GRUPO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y LAS DIFICULTADES PERCIBIDAS PARA REALIZAR UNA ALIMENTACION SALUDABLE. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(3), 457–453. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v63n3.48516>
- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología*, 34(2); 239-260. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v34n2/a02v34n2.pdf>
- Broton, K. M., & Goldrick-Rab, S. (2018). Going Without: An Exploration of Food and Housing Insecurity Among Undergraduates. *Educational Researcher*, 47(2), 121–133. <https://doi.org/10.3102/0013189X17741303>

Carmona Rizo, T. (31 de marzo 2023). Más de la mitad de las personas graduadas de la UCR en el 2022 fue atendida por el sistema de becas. *UCR Noticias*.

<https://www.ucr.ac.cr/noticias/2023/3/31/mas-de-la-mitad-de-las-personas-graduadas-de-la-ucr-en-el-2022-fue-atendida-por-el-sistema-de-becas.html>

Cedillo-Ramírez, L., Correa-López, L. E., Vela-Ruiz, J. M., Pérez-Acuña, L. M., Loayza-Castro, J. A., Cabello-Vela, C. S., Huamán-García, M., Gonzales-Menéndez, M. J., & Cruz-Vargas, J. A. D. L. (2016). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 16(3),  
<https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670>

Celik, Ö. M., Ozyildirim, C., & Karacil Ermumcu, M. S. (2023). Evaluation of food insecurity and its association with food consumption and some variables among college students. *Journal of Health, Population, and Nutrition*, 42, 90. <https://doi.org/10.1186/s41043-023-00436-9>

Cervera Burriel, F., Serrano Urrea, R., García, C.V., Tobarra, M.M. y García Mesenguer, M.J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *NUTRICION HOSPITALARIA*, 2, 438–446. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>

Chamorro, R., Farias, R., & Peirano, P. (2018). Regulación circadiana, patrón horario de alimentación y sueño: Enfoque en el problema de obesidad. *Revista chilena de nutrición*, 45(3), 285–292. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182018000400285>

Chinchilla, S. (9 de setiembre de 2017). Vida universitaria golpea salud de estudiantes. *La Nación*. <https://www.nacion.com/el-pais/educacion/vida-universitaria-golpea-salud-de-estudiantes/S4CR3MU3BRGBVEARFGE3DIJXEU/story/>

- Córdoba, G, Fuertez, J, Gómez, F & Luna, J. (2022). *Acceso físico, social, económico e inocuidad de los alimentos en los niños de 2.5 a 5 años y su estado nutricional y neurodesarrollo*. Universidad Mariana. Colombia.  
[https://www.researchgate.net/publication/359069169\\_Acceso\\_fisico\\_social\\_economico\\_e\\_inocuidad\\_de\\_los\\_alimentos\\_en\\_los\\_ninos\\_de\\_25\\_a\\_5\\_anos\\_y\\_su\\_estado\\_nutricional\\_y\\_neurodesarrollo](https://www.researchgate.net/publication/359069169_Acceso_fisico_social_economico_e_inocuidad_de_los_alimentos_en_los_ninos_de_25_a_5_anos_y_su_estado_nutricional_y_neurodesarrollo)
- Curi-Quinto, K., Unar-Munguía, M., Rodríguez-Ramírez, S., Rööös, E., Willett, W. C., & Rivera, J. A. (2021). Diet cost and quality using the Healthy Eating Index-2015 in adults from urban and rural areas of Mexico. *Public Health Nutrition*, 25(9), 2554–2565. <https://doi.org/10.1017/S1368980021004651>
- Dalwood, P., Marshall, S., Burrows, T. L., McIntosh, A., & Collins, C. E. (2020). Diet quality indices and their associations with health-related outcomes in children and adolescents: An updated systematic review. *Nutrition Journal*, 19, 118. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00632-x>
- Deliens, T., Verhoeven, H., De Bourdeaudhuij, I., Huybrechts, I., Mullie, P., Clarys, P., & Deforche, B. (2018). Factors associated with fruit and vegetable and total fat intake in university students: A cross-sectional explanatory study: Correlates of F&V and fat intake in students. *Nutrition & Dietetics*, 75(2), 151–158. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12399>
- Durán, S., Crovetto, M., Espinoza, V., Mena, F., Oñate, G., Fernández, M., Coñuecar, S., Guerra, Á., & Valladares, M. (2017). Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: Estudio

multicéntrico. *Revista médica de Chile*, 145(11), 1403–1411.

<https://doi.org/10.4067/s0034-98872017001101403>

FAO (2022). *Guías Alimentarias Basadas en Sistemas Alimentarios para la población adolescente y adulta en Costa Rica*.

Gómez, G., Fisberg, R. M., Nogueira Previdelli, Á., Hermes Sales, C., Kovalskys, I., Fisberg, M., Herrera-Cuenca, M., Cortés Sanabria, L. Y., García, M. C. Y., Pareja Torres, R. G., Rigotti, A., Guajardo, V., Zalcmán Zimberg, I., Chinnock, A., Murillo, A. G., & Brenes, J. C. (2019). Diet Quality and Diet Diversity in Eight Latin American Countries: Results from the Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS). *Nutrients*, 11(7), 1605. <https://doi.org/10.3390/nu11071605>

Harris, D. A. (2017). Just the “Typical College Diet”: How College Students Use Life Stages to Account for Unhealthy Eating: Just the “Typical College Diet.” *Symbolic Interaction*, 40(4), 523–540. <https://doi.org/10.1002/symb.280>

Hernández, E & Alfaro, X. (2019) *Censo Universitario 2019*. TEC. <https://www.tec.ac.cr/censo-universitario-2019-grado>

Hernández-Gallardo, D., Arencibia-Moreno, R., Linares-Girela, D., Murillo-Plúa, D. C., Bosques-Cotelo, J., & Linares-Manrique, M. (2020). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 27(1): 15 - 22.

Hernández Kong, J., Bamwesigye, D., & HORAK, M. (2016). Eating Behaviors of University Students. *Mendelnet2016*.

- Hilger J., Loerbroks A. & Diehl K., (2016). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation, *Appetite*. doi: 10.1016/j.appet.2016.11.016
- Hilger-Kolb, J., & Diehl, K. (2019). ‘Oh God, I Have to Eat Something, But Where Can I Get Something Quickly?’—A Qualitative Interview Study on Barriers to Healthy Eating among University Students in Germany. *Nutrients*, 11(10), 2440.  
<https://doi.org/10.3390/nu11102440>
- INEC. (2019). *Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares. Resultados Generales*.  
[https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/reenigh2018v2\\_2.pdf](https://admin.inec.cr/sites/default/files/media/reenigh2018v2_2.pdf)
- Kabir, A., Miah, S., & Islam, A. (2018). Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PLoS ONE*, 13(6), e0198801. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801>
- Kristo, A. S., Pınarlı, Ç., Kelleher, A. H., Kucuknil, S. L., & Sikalidis, A. K. (2022). The Risk of T2DM in College Women: The Predictive Power of Financial versus Residential Status in a Cross-Sectional Pilot Study in Turkey. *Behavioral Sciences*, 12(9), 309.  
<https://doi.org/10.3390/bs12090309>
- Kuai, X & Zhao, Q. (2017). Examining healthy food accessibility and disparity in Baton Rouge, Louisiana. *Annals of GIS*, 23:2, 103-116,  
DOI:10.1080/19475683.2017.1304448
- Lai, I.-J., Chang, L.-C., Lee, C.-K., & Liao, L.-L. (2021). Nutrition Literacy Mediates the Relationships between Multi-Level Factors and College Students’ Healthy Eating Behavior: Evidence from a Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 13(10), Article 10.  
<https://doi.org/10.3390/nu13103451>

- Lanuza, F, Morales, G, Hidalgo, C, Balboa, T, Ortiz, M, Belmar, C & Muños, S. (2020). Association between eating habits and quality of life among Chilean university students. *Journal of American College Health*. DOI: 10.1080/07448481.2020.1741593
- Lobo, M.E., González, L., Sánchez, H.M., Ávila, L.C. & García, M.F. (2021). Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influye en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios. *Revista Realidades*.
- Lupi, S., Bagordo, F., Stefanati, A., Grassi, T., Piccinni, L., Bergamini, M., & Donno, A. D. (2015). *Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy*.
- Mackenbach, J. D., Nelissen, K. G. M., Dijkstra, S. C., Poelman, M. P., Daams, J. G., Leijssen, J. B., & Nicolaou, M. (2019). A Systematic Review on Socioeconomic Differences in the Association between the Food Environment and Dietary Behaviors. *Nutrients*, 11(9), 2215. <https://doi.org/10.3390/nu11092215>
- Mardones, L., Muñoz, M., Esparza, J., & Troncoso Pantoja, C. (2021). Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 23(1), 27–38. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n1a03>
- Martínez, H. C. M., Tortoló, T. M., Cárdenas, S. S., & Fleires, J. C. L. (2018). Estudio de la accesibilidad alimentaria en dos municipios rurales de la provincia de Matanzas, Cuba. *Pastos y Forrajes*, 41(1), 64–72.
- Martínez, V. R., Sandoval Copado, J. R., & Aranzana Juarros, M. (2021). Acceso a los alimentos y hábitos alimentarios de jóvenes universitarios, Estado de México. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 20(3), 36–45. <https://doi.org/10.29105/respyn20.3-5>

- Maza Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1–31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Mengi Çelik, Ö., Aytakin Şahin, G., & Gürel, S. (2023). Do cooking and food preparation skills affect healthy eating in college students? *Food Science & Nutrition*, 11(10), 5898–5907. <https://doi.org/10.1002/fsn3.3591>
- Merhout, F., & Doyle, J. (2019). Socioeconomic Status and Diet Quality in College Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51(9), 1107–1112. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.06.021>
- Molina, M. R. (2014). *Prácticas alimentarias de estudiantes universitarios que viven en condición de migración estudiantil interna en la ciudad de bogotá d.c.* [Tesis de Maestría].
- Núñez-Rivas, H. P., Holst-Schumacher, I., & Campos-Saborío, N. (2019). New Diet Quality Index for children and adolescents in Costa Rica. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.02695>
- OMS. (2018). Alimentación Sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Papadaki, A., Hondros, G., Scott, J. & Kapsokefalou, M. (2007). Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite*. 49: 169 - 176. doi: 10.1016/j.appet.2007.01.008

- Pérez, A., & Bencomo, M. (2015). *Hábitos Alimenticios de los Estudiantes Universitarios*.  
<https://docplayer.es/29527290-Habitos-alimenticios-de-los-estudiantes-universitarios.html>
- Pérez-Gallardo, L. (2015). Calidad de la dieta en estudiantes universitarios con distinto perfil. *NUTRICION HOSPITALARIA*, 5, 2230–2239.  
<https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8614>
- Porto-Arias, J. J., Lorenzo, T., Lamas, A., Regal, P., Cardelle-Cobas, A., & Cepeda, A. (2018). Food patterns and nutritional assessment in Galician university students. *Journal of Physiology and Biochemistry*, 74(1), 119–126. <https://doi.org/10.1007/s13105-017-0582-0>
- Ramón-Arбуés, E., Granada-López, J.-M., Martínez-Abadía, B., Echániz-Serrano, E., Antón-Solanas, I., & Jerue, B. A. (2021). Factors Related to Diet Quality: A Cross-Sectional Study of 1055 University Students. *Nutrients*, 13(10), 3512.  
<https://doi.org/10.3390/nu13103512>
- Ramón-Arбуés, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., Guerrero Portillo, S., & Saéz Guinoa, M. (2019). Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression, and insomnia in university students. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.02641>
- Reuter, P. R., Forster, B. L., & Brister, S. R. (2021). The influence of eating habits on the academic performance of university students. *Journal of American College Health*, 69(8), 921–927. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1715986>
- Romero, N., Sangerman, D., León, A. & Escalona, M.J. (2019) Vulnerabilidad alimentaria en hogares rurales y su relación con la política alimentaria en México. *Revista Mexicana*

*de Ciencias Agrícolas*. 10(4): 935 - 945.

<https://cienciasagricolas.inifap.gob.mx/index.php/agricolas/article/view/1746>

Salas-Salvadó J, Maraver F, Rodríguez-Mañas L, Sáenz de Pipaon M, Vitoria I, Moreno LA.

(2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutr Hosp*;37(5):1072-1086.

<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37n5/0212-1611-nh-37-5-1072.pdf>

Sammán, N. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios.

*Nutrición Hospitalaria*, 4, 1824–1831. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8361>

Sánchez, J., Martínez, A., Nazar, G., Mosso, C., & del-Muro, L. (2019). Creencias

alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: Una aproximación cualitativa.

*Revista chilena de nutrición*, 46(6), 727–734. <https://doi.org/10.4067/S0717->

75182019000600727

Sanjoy, S, Md Abdullah, A.M & Md Ruhul, K. (2021): Factors Affecting Fast Food

Consumption among College Students in South Asia: A Systematic Review, *Journal of the American College of Nutrition*, DOI: 10.1080/07315724.2021.194035

Santos, R. O. Z., Ramírez, J. L. D., & Alvia, A. M. M. (2019). Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Revista Vive*, 2(5).

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v2i5.29>

Sharma, T., Langlois, C., Morassut, R. E., & Meyre, D. (2020). Effect of living arrangement

on anthropometric traits in first-year university students from Canada: The GENEiUS study. *PLoS ONE*, 15(11), e0241744. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241744>

Shi, Y., Grech, A., & Allman-Farinelli, M. (2022). Diet Quality among Students Attending an Australian University Is Compromised by Food Insecurity and Less Frequent Intake of

Home Cooked Meals. A Cross-Sectional Survey Using the Validated Healthy Eating Index for Australian Adults (HEIFA-2013). *Nutrients*, *14*(21), 4522.

<https://doi.org/10.3390/nu14214522>

Siles, A. (5 de febrero, 2024). Hombres doblan en número a féminas que iniciarán lecciones en el TEC este lunes. (La República). <https://www.larepublica.net/noticia/hombres-doblan-en-numero-a-feminas-que-iniciaran-lecciones-en-el-tec-este-lunes>

Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2018). College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior. *Nutrients*, *10*(12), 1823. <https://doi.org/10.3390/nu10121823>

Stok, F. M., Renner, B., Clarys, P., Lien, N., Lakerveld, J., & Deliens, T. (2018). Understanding Eating Behavior during the Transition from Adolescence to Young Adulthood: A Literature Review and Perspective on Future Research Directions. *Nutrients*, *10*(6), 667. <https://doi.org/10.3390/nu10060667>

Suliga, E., Cieśla, E., Michel, S., Kaducakova, H., Martin, T., Śliwiński, G., Braun, A., Izova, M., Lehotska, M., Kozieł, D., & Głuszek, S. (2020). Diet Quality Compared to the Nutritional Knowledge of Polish, German, and Slovakian University Students—Preliminary Research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(23), 9062. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239062>

Tecnológico de Costa Rica. (2023). *Becas- Residencias Estudiantiles*  
<https://www.tec.ac.cr/becas-residencias-estudiantiles>

Tecnológico de Costa Rica. (2022). *Perfil de ingreso. Estudiantes de grado: Datos 2020 a 2022*.  
<https://www.tec.ac.cr/en/perfil-ingreso-estudiantes-grado-datos-2020-2022>

Tecnológico de Costa Rica. (2023). *Reglamento de becas y préstamos estudiantiles del Instituto Tecnológico de Costa Rica y sus reformas.*

<https://www.tec.ac.cr/reglamentos/reglamento-becas-prestamos-estudiantiles-tecnologico-costa-rica-sus-reformas>

Torres-Mallma, C., Trujillo-Valencia, C., Urquiza-Díaz, A. L., Salazar-Rojas, R., & Taype-

Rondán, A. (2016). Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Revista chilena de nutrición*, 43(2), 6–6. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182016000200006>

Ugalde, J. M., & Porras, J. (25 noviembre del 2021). ¿Cuáles son los hábitos de consumo de los costarricenses? *Revista Summa*. <https://revistasumma.com/cuales-son-los-habitos-de-consumo-de-los-costarricenses/>

Universidad de Costa Rica. (2004). *Reglamento del Beneficio de Residencias para la Población Estudiantil de la Universidad de Costa Rica. Artículo 5.*

[https://www.cu.ucr.ac.cr/normativ/residencias\\_estudiantiles.pdf](https://www.cu.ucr.ac.cr/normativ/residencias_estudiantiles.pdf)

Vélez-Toral, M., Rodríguez-Reinado, C., Ramallo-Espinosa, A., & Andrés-Villas, M. (2020).

“It’s Important but, on What Level?”: Healthy Cooking Meanings and Barriers to Healthy Eating among University Students. *Nutrients*, 12(8), 2309.

<https://doi.org/10.3390/nu12082309>

Whatnall, MC, Patterson, AJ, Chiu, S, Oldmeadow, C, & Hutchesson, MJ. (2019). Determinants of eating behaviours in Australian university students: A cross-sectional analysis. *Nutr Diet*. 77(3):331-343. doi: 10.1111/1747-0080.12584.

Wolfson, J. A., Leung, C. W., & Richardson, C. R. (2020). More frequent cooking at home is associated with higher Healthy Eating Index-2015 score. *Public Health Nutrition*, 23(13), 2384–2394. <https://doi.org/10.1017/S1368980019003549>

Zapata, M. E., Morotal, I. & López, L.B. (2020). Diet quality according to the Healthy Eating Index. Analysis in the adult population of Rosario City, Argentina. *DIAETA*. 38(170): 8 - 15. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1133697>

## **ANEXOS**

## **Anexo 1. Consentimiento informado**

**Proyecto:** Comparación del acceso económico, prácticas alimentarias y calidad de la dieta de estudiantes entre 18 y 30 años con residencia estudiantil con aquellos sin residencia del Tecnológico de Costa Rica, sede central Cartago.

**Nombre de la investigadora:** Allison Navarro Araya

**Correos para cualquier consulta:** [allinava14@gmail.com](mailto:allinava14@gmail.com)

### **A. Propósito del proyecto**

Esta investigación tiene como objetivo comparar el acceso económico, las prácticas alimentarias y la calidad de la dieta de estudiantes del TEC en la sede de Cartago con residencia estudiantil con aquellos sin residencia que continúan en su vivienda familiar durante el curso lectivo.

### **B. Procedimiento a seguir**

Parte de su participación es completar una encuesta con preguntas cerradas de selección para así recabar información relevante para el estudio. Dicha encuesta se divide en 4 partes que corresponden a: datos sociodemográficos, acceso económico, prácticas alimentarias y calidad de la dieta. Usted debe elegir la(s) respuesta(s) que más se ajustan a su situación actual. La encuesta se debe responder una única vez y debe estar completo.

### **C. Riesgos**

La participación en esta investigación no presenta ningún tipo de riesgo. Si bien es cierto algunas preguntas solicitan información personal y de carácter económico, recuerde que estas serán recabadas de forma anónima y su manejo será confidencial y con propósitos académicos únicamente.

### **D. Beneficios**

La investigación no conlleva ningún beneficio directo para la persona encuestada. Sin embargo, su participación contribuye a desarrollar una potencial herramienta de información sobre la realidad del contexto que se estudia y exponer necesidades, debilidades u oportunidades importantes en la salud nutricional de los estudiantes del TEC.

- E.** Su participación en la investigación es voluntaria, por lo que tiene derecho a negarse a participar o incluso retirarse en cualquier momento.
- F.** Se aclara que existe un resguardo de la confidencialidad de su participación e información obtenida; por lo que, en caso de realizarse una publicación de los resultados de la investigación, se garantiza el anonimato de los participantes.
- G.** Puede realizar sus consultas con el Comité Ético Científico de la Universidad Hispanoamericana al correo electrónico [cecu@uh.ac.cr](mailto:cecu@uh.ac.cr)

Confirmando que he leído toda la información descrita en esta fórmula antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, declaro que entiendo de qué trata el proyecto, las condiciones de mi participación y accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio.

Si acepto participar

No acepto participar

---

Nombre, firma y cédula del sujeto participante

Fecha

## **Anexo 2. Instrumento de recolección de datos**

### **Sección 1: Consentimiento informado**

**Instrucciones:** A continuación, se le presentan una serie de preguntas, para cada ítem seleccione la o las respuestas según considere oportunas. Por favor responda con total transparencia.

### **Sección 2: Datos Sociodemográficos**

1. Indique su sexo

Masculino

Femenino

2. Indique su rango de edad

18 - 23 años

24 - 29 años

30 - 35 años

3. Indique la carrera que cursa en el TEC

Administración de Empresas

Administración de Tecnología de Información

Enseñanza de Matemáticas con Entornos Tecnológicos

Gestión del Turismo Sostenible

Ingeniería Agrícola

Ingeniería Ambiental

Ingeniería Electrónica

Ingeniería en Agronegocios

Ingeniería en Biotecnología

Ingeniería en Computación

Ingeniería en Computadores

Ingeniería en Construcción

Ingeniería en Diseño Industrial

- Ingeniería en Materiales
- Ingeniería en Producción Industrial
- Ingeniería en Seguridad laboral e Higiene Ambiental
- Ingeniería Física
- Ingeniería Forestal
- Ingeniería Mecatrónica
- Mantenimiento Industrial

4. ¿Cuál es su lugar de residencia durante los periodos lectivos en la universidad?

- Residencias estudiantiles del TEC
- Vivienda familiar

### **Sección 3: Acceso económico**

5. ¿Cómo obtiene usted sus ingresos económicos?

- Dependencia económica a jefe del hogar o familia
- Beca estudiantil
- Trabajo propio

6. ¿Cuál es el rango de ingreso aproximado con el que dispone mensualmente?

- Menor o igual a 150.000 mil colones
- 151.000 mil - 250.000 mil colones
- 251.000 mil - 350.000 mil colones
- 351.000 mil - 450.000 mil colones
- 451.000 mil - 550.000 mil colones
- Más de 551.000 mil colones

7. Indique el monto aproximado que destina a la compra de alimentos mensualmente
- 60.000 mil colones o menos
  - 61.000 mil a 80.000 mil colones
  - 81.000 mil a 100.000 mil colones
  - 101.000 mil a 120.000 mil colones
  - 121.000 mil a 140.000 mil colones
  - Más de 140.000 mil colones

8. ¿Cada cuánto realiza compra de alimentos?
- Diario
  - Semanal
  - Quincenal
  - Mensual
  - Cuando es Necesario

9. ¿Cómo considera usted que es su situación económica para la compra de alimentos?
- Insuficiente
  - Regular
  - Suficiente

10. ¿En su experiencia, el acceso o compra de algún alimento se ha visto limitado por cuestiones económicas?
- Si
  - No

#### **Sección 4: Prácticas alimentarias**

11. Indique la cantidad de tiempos de comida que realiza al día
- 1 - 2 tiempos de comida
  - 3 - 4 tiempos de comida
  - 5 o más tiempos de comida

12. ¿Cuenta con horarios de comidas establecidos?

- Si
- No

13. ¿Quién se encarga de preparar los alimentos que consume en su lugar de residencia?

- Usted mismo
- Un familiar
- Otra persona

14. Indique el tipo de grasa con el que acostumbra a cocinar

- Aceite vegetal
- Manteca
- Mantequilla
- Margarina
- Aceite de coco
- Aceite en spray

15. ¿Cuál de los siguientes métodos de cocción utiliza con mayor frecuencia?

- Hervido
- A la plancha
- Frito (en aceite)
- Freidora de aire
- Al vapor

16. Indique qué tipo de bebida suele consumir más en su lugar de residencia

- Agua natural
- Refrescos naturales con azúcar
- Refrescos naturales SIN azúcar
- Refrescos de paquete
- Refrescos azucarados en botella
- Sirope

17. ¿Con qué frecuencia asiste al comedor de la universidad?

- 2 veces al día
- 1 vez al día
- 3 - 5 veces a la semana
- 1 - 2 veces a la semana
- 3 veces al mes o menos
- Nunca

18. ¿Con qué frecuencia suele consumir alimentos preparados fuera de su lugar de residencia (sin contar el comedor universitario) o bien pedir vía express?

- 1 a 3 veces al mes
- 4 o más veces a la semana
- 2 a 3 veces a la semana
- 1 vez a la semana
- Nunca

19. Relacionado con la pregunta anterior, seleccione el motivo por el cual acude a esas opciones: (omitir esta pregunta si su respuesta anterior fue “NUNCA”)

- Falta de tiempo para preparar los alimentos
- Falta de alimentos para preparar algún platillo
- Falta de interés para preparar los alimentos
- Gusto personal

20. ¿Su plato de comida en tiempos de almuerzo y cena suele verse a diario como se muestra en la imagen?

- Si
- No



21. ¿Cómo considera que son sus prácticas alimentarias?

- Adecuadas
- Regulares
- Inadecuadas

22. De los siguientes aspectos, indique cuál considera que influye más de manera negativa a la hora de intentar llevar a cabo prácticas alimentarias saludables:

- Falta de tiempo
- Falta de conocimiento en temas nutricionales (elegir alimentos, prepararlos de manera saludable, etc.)
- Estar lejos de la familia y no tener su ayuda para elegir, comprar y preparar alimentos
- Influencia de amigos o compañeros de la universidad
- Falta de motivación o interés personales
- Aspectos económicos no me permiten acceder a alimentos saludables

23. ¿Conoce usted sobre el servicio de nutrición que ofrece la Clínica de Salud del TEC?

- Si
- No

24. ¿Ha asistido o asiste a este servicio de nutrición?

- Si
- No

## Sección 5: Calidad de la Dieta

25. Indique con qué frecuencia suele consumir alguno de los distintos grupos de alimentos que se le presentan a continuación.

Grupo de alimento	5 - 7 veces por semana	2 - 4 veces por semana	1 vez por semana	Menos de 1 vez por mes o nunca
Cereales integrales y no integrales (pan, tortilla, arroz, avena, pasta)				
Verduras harinosas (papa, camote, yuca, plátano)				
Carne y huevos				
Frutas				
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas)				
Leche y productos lácteos (yogurt, queso blanco)				
Carnes procesadas / embutidos (salchicha, salchichón, chorizo)				
Carnes con grasa visible o fritas				
Salsas de soya, tomate, Lizano u otras.				
Comida rápida (hamburguesas, pizza, tacos, etc)				

Repostería, bocadillos preparados fritos (empanadas, churros)				
Bocadillos en paquetes (papas tostadas, entre otros)				
Galletas saladas				
Semillas saladas (maní) y/o palomitas saladas				
Bebidas azucaradas, dulces, helados a base de leche				
Sopas instantáneas				
Semillas sin sal (maní, almendras)				
Aderezos (mayonesa, salsa rosada)				
Queso maduro, queso amarillo				
Desayunar				
Almorzar				
Cenar				
Verduras no harinosas (ensalada, picadillo) en el almuerzo				
Verduras no harinosas (ensalada, picadillo) en la cena				

A continuación, responda sí o no a cada pregunta:

26. ¿Realiza el desayuno, almuerzo y cena todos los días?
- Si
- No
27. ¿Consume 2 o más frutas todos los días?
- Si
- No
28. ¿Consume vegetales no harinosos (zanahoria, brócoli, lechuga, chayote, etc) 2 veces al día, todos los días?
- Si
- No
29. ¿Consume 6 o más vasos de agua al día, todos los días?
- Si
- No
30. ¿Consume carne blanca (pollo, atún, pescado) 1 vez al día o por lo menos 5 o más veces a la semana?
- Si
- No
31. ¿Consume bebidas alcohólicas con cualquier frecuencia?
- Si
- No
32. ¿Consume bebidas gaseosas con cualquier frecuencia?
- Si
- No

33. ¿Consume bebidas energéticas o hidratantes con cualquier frecuencia?

Si

No

34. ¿Agrega sal a la comida ya servida con cualquier frecuencia?

Si

No

35. ¿Consume embutidos o carnes procesadas con cualquier frecuencia?

Si

No

### Anexo 3. Resultados de plan piloto

#### 1. Características sociodemográficas.

**Tabla 1.**

*Características sociodemográficas de estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2023.*

(n=10)

<b>Características sociodemográficas</b>	<b>Absoluto</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Femenino	5	50
Masculino	5	50
<b>Edad</b>		
18 – 23 años	8	80
24 – 29 años	2	20
30 – 35 años	-	-
<b>Carrera que cursa en el TEC</b>		
Administración de Empresas	1	10
Ingeniería en Agronegocios	1	10
Ingeniería en Biotecnología	1	10
Ingeniería en Computación	2	20
Ingeniería en Construcción	2	20
Ingeniería en Diseño industrial	2	20
Mantenimiento Industrial	1	10
<b>Lugar de residencia</b>		
Residencias estudiantiles del TEC	4	40
Vivienda familiar	4	40
Casa o apartamento independiente o compartido	2	20

Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la tabla anterior se muestra que del total de encuestados 50% corresponde al sexo femenino y el otro 50% al sexo masculino; en cuanto a edad la mayoría con 80% indicó estar en el rango de 18 a 23 años y el 20% restante en el rango de 24 a 29 años. De las veinte carreras impartidas en el TEC, se obtuvo mayor mención con un 20% en las carreras de computación, construcción y diseño industrial. En cuanto al lugar de residencia se observa que, el 40% de los encuestados corresponden a estudiantes con residencia estudiantil en el TEC, y el 60% restante se dividió en un 40% en vivienda familiar y 20% en una casa o apartamento independiente o compartido; estos últimos agrupados como estudiantes sin residencia estudiantil.

## 2. Acceso económico alimentario

**Tabla 2.**

*Datos del acceso económico alimentario de estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2023.*

(n=10)

Ítem	Total		Estudiantes con residencia estudiantil		Estudiantes sin residencia estudiantil	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Fuente de ingresos</b>						
Beca estudiantil	5	50	4	40	1	10
Dependencia económica a la familia	4	40	-	-	4	40
Trabajo propio	1	10	-	-	1	10
<b>Ingresos mensuales</b>						
Menor o igual a ₡150.000	3	30	2	20	1	10
₡151.000 - ₡250.000	3	30	2	20	1	10
₡251.000 - ₡350.000	1	10	-	-	1	10
₡351.000 - ₡450.000	-	-	-	-	-	-
₡451.000 - ₡550.000	-	-	-	-	-	-
Más de ₡551.000	3	30			3	30

**Gasto mensual destinado a compra de alimentos**

€60.000 o menos	3	30	1	10	2	20
€61.000 - €80.000	4	40	3	30	1	10
€81.000 - €100.000	1	10	-	-	1	10
€101.000 - €120.000	-	-	-	-	-	-
€121.000 - €140.000	1	10	-	-	1	10
Más de €140.000	1	10	-	-	1	10

**Frecuencia con la que realiza compra de alimentos**

Diario	-	-	-	-	-	-
Semanal	2	20	1	10	1	10
Quincenal	5	50	1	10	4	40
Mensual	1	1	-	-	1	10
Cuando es necesario	2	20	2	20	-	-

**Percepción de la situación económica alimentaria**

Insuficiente	1	10	1	10	-	-
Regular	5	50	3	30	2	20
Suficiente	4	40	-	-	4	40

**Ha experimentado limitación económica para la compra o acceso de algún alimento**

Si	8	80	4	40	4	40
No	2	20	-	-	2	20

Fuente: Elaboración propia, 2023.

La tabla 2 muestra que, con respecto a la fuente de ingresos económicos, los estudiantes con beca estudiantil dependen de beca socioeconómica en su mayoría con 40%, mientras que, estudiantes sin residencia que continúan viviendo en sus hogares con sus familias, dependen de los ingresos de la familia, en su mayoría igualmente con un 40%.

En cuanto a la cantidad de ingresos mensuales, 40% que corresponde al total de los estudiantes que viven en residencias estudiantiles indican que estos en general son menores a €250.000; por el contrario, estudiantes sin residencia estudiantil indican que sus ingresos van hasta los €350.000 o incluso más de €551.000 por mes. Para el gasto mensual en compra de alimentos, estudiantes de residencias estudiantiles indicaron la mayoría con un 30% un gasto de entre

¢61.000 a ¢80.000; mientras que estudiantes sin residencia, los montos variaron desde ¢60.000 o menos, incluso más de ¢140.000 por compra al mes. En este caso la frecuencia de compra más observada fue la quincenal, indicada mayormente por estudiantes sin residencia estudiantil por un 40%, y en el caso de los estudiantes con residencia, se observó una frecuencia desde la semanal, quincenal e incluso cuando sea necesario.

Por último, la percepción en cuanto a la situación económica alimentaria por parte del estudiante se muestra que la mayoría con un 50% indica que es regular, donde el 30% correspondió a estudiantes con residencia y el 20% a estudiantes sin residencia; seguido de este se indicó que la situación era suficiente por un 40%, de los cuales todos eran estudiantes sin residencia. Adicional, se observó que el 80% de los estudiantes en general indicaron haber experimentado en algún momento limitación económica a la hora de adquirir un alimento, 40% correspondiente a estudiantes con residencia y 40% estudiantes sin residencia.

### 3. Prácticas alimentarias

**Figura 1.**

*Tiempos de comida que se realizan al día, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2023.*

(n= 10)



Fuente: Elaboración propia, 2023.

La figura 1, muestra que, de los estudiantes con residencia, en general realizan entre 1 a 2 tiempos y 3 a 4 tiempos de comida, indicado con un 20% cada opción; en el caso de aquellos sin residencia, indican que los tiempos de comida que llegan a realizar al día van desde los 3 a 4 e incluso 5 o más tiempos de comida, indicado por un 30% respectivamente.

**Figura 2.**

*Horarios de comida establecidos, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2023.*

(n= 10)



Fuente: Elaboración propia, 2023.

La figura 2 indica si los estudiantes cuentan con horarios de comidas establecidos; el 80% indica no tenerlos, de los cuales el 50% corresponden a estudiantes sin residencia y el 30% estudiantes con residencia. Por otro lado, solo 20% indicó si tener horarios de comida.

**Tabla 3.**

*Prácticas alimentarias relacionadas con la preparación de alimentos, en población de estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2023.*

(n= 10)

Práctica relacionada a la preparación de los alimentos	Total		Estudiantes con residencia estudiantil		Estudiantes sin residencia estudiantil	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Encargado de la preparación de los alimentos</b>						
Usted mismo	7	70	4	40	3	30
Un familiar	3	30	-	-	3	30
Otra persona	-	-	-	-	-	-
<b>Tipo de grasa más utilizada</b>						
Aceite de coco	-	-	-	-	-	-
Aceite en spray	1	10	-	-	1	10
Aceite vegetal (girasol, soya, oliva)	9	90	4	40	5	50
Manteca	-	-	-	-	-	-
Mantequilla	-	-	-	-	-	-
Margarina	-	-	-	-	-	-
<b>Método de cocción más utilizado</b>						
A la plancha	5	50	2	20	3	30
Al vapor	-	-	-	-	-	-
Frito (en aceite)	3	30	2	20	1	10
Freidora de aire	1	10	-	-	1	10
Hervido	1	10	-	-	1	10

Fuente: Elaboración propia, 2023.

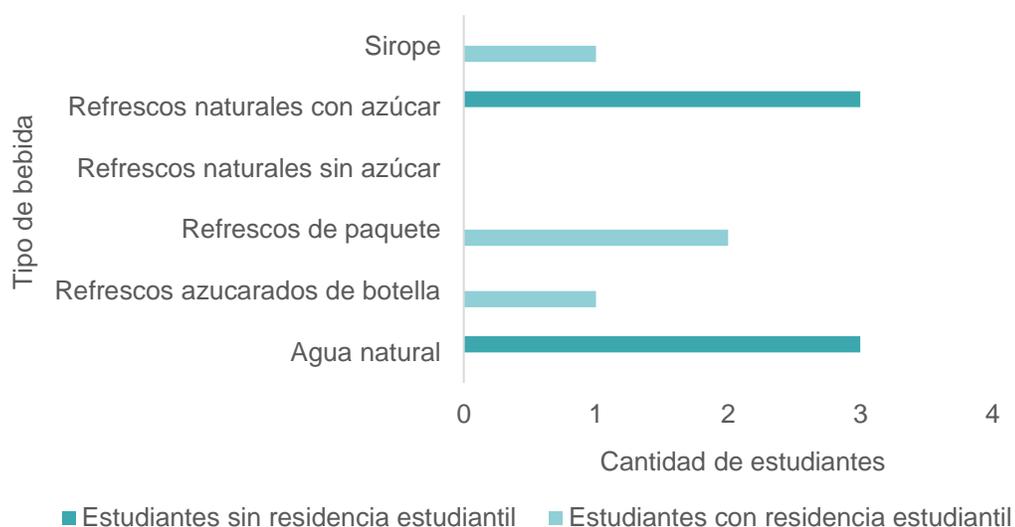
La tabla 3, evidencia prácticas relacionadas con la preparación de los alimentos, donde en primera instancia quién se encarga de esta tarea, el 70% de los estudiantes indicaron ser ellos mismos, siendo un 40% estudiantes de residencias y 30% estudiantes sin residencia; en el caso de estos últimos el 30% restante indicó que la persona encargada es un familiar.

El tipo de grasa más utilizada fue el aceite vegetal por el 90% de los estudiantes, siendo 40% con residencia estudiantil y 50% sin residencia. En el caso del método de cocción utilizado con mayor frecuencia, se muestra que la mayoría correspondiente al 50% utiliza el método de a la plancha, 20% siendo estudiantes con residencia y 30% sin residencia, seguido con un 30% en general se encuentra el método de fritura donde el 20% se indicó por estudiantes con residencia y el 10% sin residencia; así mismo se indicó el uso de freidora de aire y método de cocción hervido en menor medida.

### Figura 3.

*Tipo de bebida consumida con mayor frecuencia en el lugar de residencia, en población de estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2023.*

(n= 10)



Fuente: Elaboración propia, 2023.

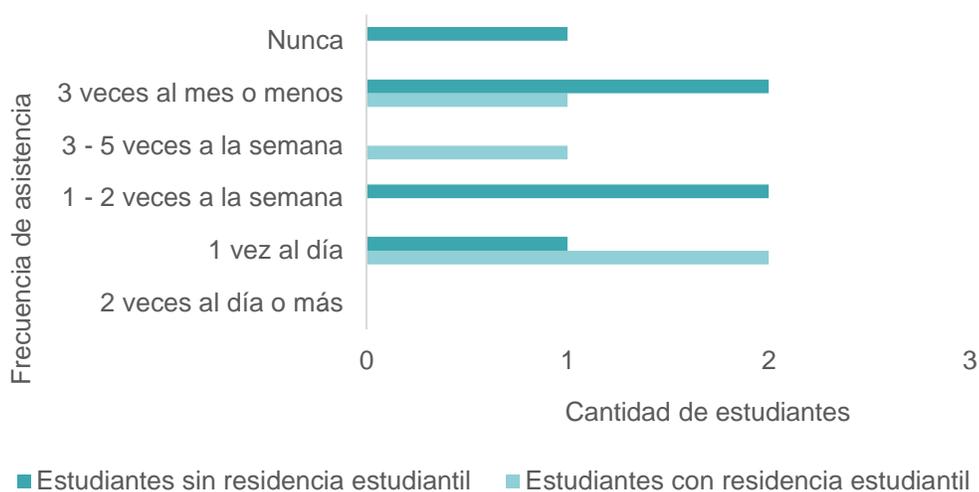
En la figura 3, se muestra que el tipo de bebida consumida con mayor frecuencia de manera diaria en estudiantes sin residencia estudiantil corresponde con un 30% a refrescos naturales con azúcar y agua natural respectivamente. En el caso de estudiantes con residencia estudiantil,

indican que las bebidas de consumo más frecuentes son refrescos de paquete un 20%, y un 10% en el caso de sirope y refrescos azucarados de botella.

#### Figura 4.

*Frecuencia con la que se asiste al comedor de la universidad, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2023.*

(n= 10)



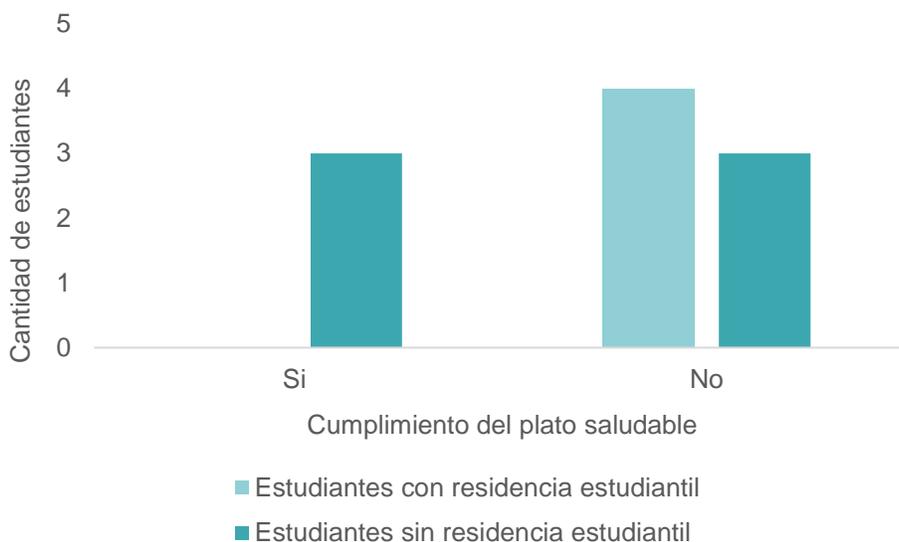
Fuente: Elaboración propia, 2023.

En la figura 4 se indica que 30% de los estudiantes sin residencia asisten al comedor de la universidad tanto en una frecuencia mayor siendo 1 – 2 veces a la semana y hasta 1 vez al día, como también menor frecuencia siendo 3 veces al mes o menos y nunca. Estudiantes con residencia, indican una variedad en la frecuencia con la que asisten al comedor, siendo 20% 1 vez al día, y un 10% tanto de 3 – 5 veces a la semana y 3 veces al mes o menos.

**Figura 5.**

*Cumplimiento diario del plato saludable en tiempos de almuerzo y cena, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2023.*

(n= 10)



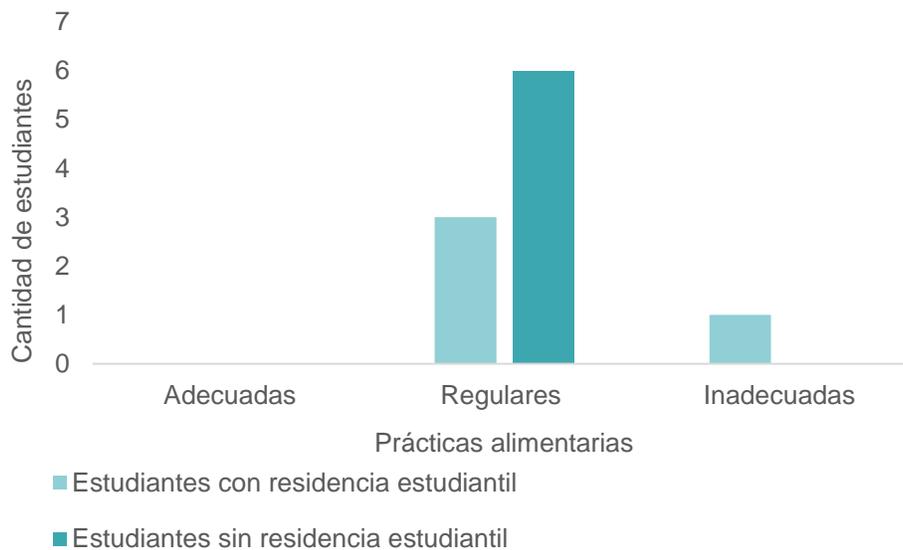
Fuente: Elaboración propia, 2023.

La figura 5, muestra los resultados al preguntar la similitud de los platos de comida en tiempos de almuerzo y cena diarios con respecto al plato saludable; en general 70% de los estudiantes indicaron que no, donde la mayor parte con 40% fue indicado por estudiantes con residencia y 30% estudiantes sin residencia, solo 30% indicaron que sus platos si lucen similares, siendo estos todos estudiantes sin residencia que viven en sus hogares con la familia.

**Figura 6.**

*Percepción de las propias prácticas alimentarias, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2023.*

(n= 10)



Fuente: Elaboración propia, 2023.

Con respecto a la percepción de las prácticas alimentarias, en la figura 6 el 90% de los estudiantes en general indicaron percibirlos como regulares donde el 60% corresponden a los estudiantes sin residencia siendo la totalidad de estos y 30% estudiantes con residencia.

**Tabla 4.**

*Conocimiento y asistencia al servicio de nutrición de la universidad, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2023.*

(n= 10)

Ítem	Total		Estudiantes con residencia estudiantil		Estudiantes sin residencia estudiantil	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Tiene conocimiento sobre el servicio de nutrición brindado en la Clínica de Salud del TEC</b>						
Si	-	-	-	-	-	-
No	10	100	4	40	6	60
<b>Ha asistido o asiste al servicio de nutrición</b>						
Si	-	-	-	-	-	-
No	10	100	4	40	6	60

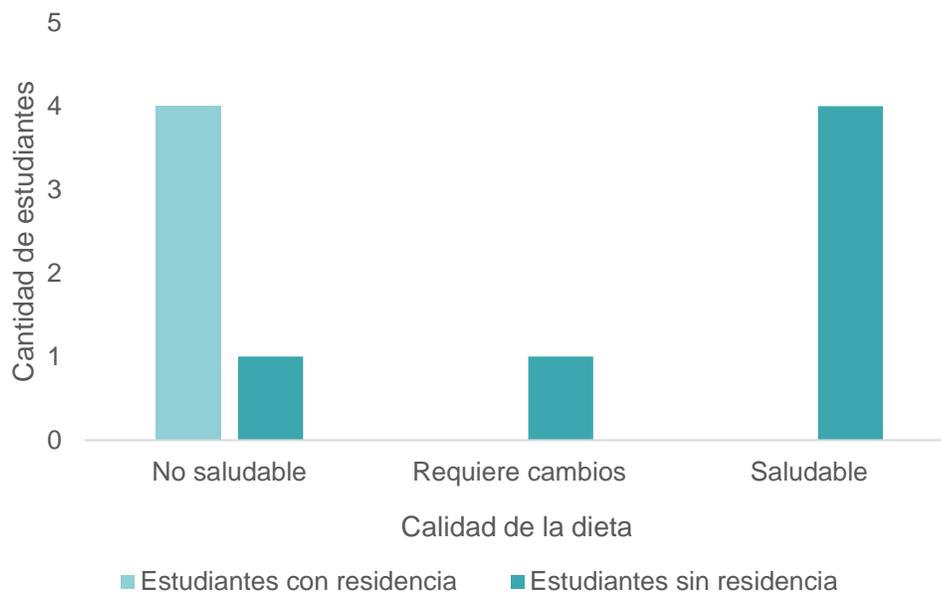
Fuente: Elaboración propia, 2023.

La tabla 4, evidencia que el 100% de los estudiantes indicaron no conocer sobre el servicio de nutrición que ofrece la Clínica de Salud del TEC y por ende el 100% no ha asistido ni asiste a este servicio.

**Figura 7.**

*Evaluación de calidad de la dieta, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2023.*

(n= 10)



Fuente: Elaboración propia, 2023.

La figura 7, muestra que del 50% de los estudiantes que cuentan con una dieta calificada como no saludable, la mayor parte con un 40% corresponde a estudiantes con residencia y solo 10% estudiantes sin residencia; mientras que aquellos calificados con una dieta saludable el 40% corresponden a estudiantes sin residencia, de los cuales también 10% cuenta con una dieta que requiere cambios.

## Anexo 4. Resultados de la calidad de dieta a partir del instrumento DQI-CR

**Tabla 5.**

*Frecuencia de ingesta de diferentes grupos de alimentos, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.*

Aspectos evaluados	Frecuencia	Total		Estudiantes con residencia estudiantil		Estudiantes sin residencia estudiantil	
		Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
Cereales integrales y no integrales (pan, tortilla, arroz, avena, pasta)	5 – 7 veces por semana	47	59	21	26	26	33
	2 – 4 veces por semana	26	33	16	20	10	13
	1 vez por semana	3	4	1	1	2	3
	Menos de 1 vez por mes o nunca	4	5	2	3	2	3
Verduras harinosas (papa, camote, yuca, plátano)	5 – 7 veces por semana	17	21	5	6	12	15
	2 – 4 veces por semana	37	46	23	29	14	18
	1 vez por semana	16	20	8	10	8	10
	Menos de 1 vez por mes o nunca	10	13	4	5	6	8
Carne y huevos	5 – 7 veces por semana	52	65	22	28	30	38
	2 – 4 veces por semana	23	29	16	20	7	9
	1 vez por semana	2	3	1	1	1	1
	Menos de 1 vez por mes o nunca	3	4	1	1	3	4
Frutas	5 – 7 veces por semana	19	24	8	10	11	14
	2 – 4 veces por semana	31	39	16	20	15	19

	1 vez por semana	21	26	12	15	9	11
	Menos de 1 vez por mes o nunca	9	11	4	5	5	6
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas)	5 – 7 veces por semana	32	40	16	20	16	20
	2 – 4 veces por semana	30	38	19	24	11	14
	1 vez por semana	13	16	5	6	8	10
	Menos de 1 vez por mes o nunca	5	6	-	-	5	6
Leche y productos lácteos (yogurt, queso blanco)	5 – 7 veces por semana	26	33	9	11	17	21
	2 – 4 veces por semana	21	26	10	13	11	14
	1 vez por semana	25	31	17	21	8	10
	Menos de 1 vez por mes o nunca	8	10	4	5	4	5
Carnes procesadas / embutidos (salchicha, salchichón, chorizo)	5 – 7 veces por semana	11	14	6	8	5	6
	2 – 4 veces por semana	31	39	16	20	15	19
	1 vez por semana	22	28	9	11	13	16
	Menos de 1 vez por mes o nunca	16	20	9	11	7	9
Carnes con grasa visible o fritas	5 – 7 veces por semana	5	6	2	3	3	4
	2 – 4 veces por semana	25	31	15	19	10	13
	1 vez por semana	30	38	15	19	15	19
	Menos de 1 vez por mes o nunca	20	25	8	10	12	15
Salsas de soya, tomate, Lizano u otras.	5 – 7 veces por semana	21	26	12	15	9	11
	2 – 4 veces por semana	26	33	12	15	14	18
	1 vez por semana	17	21	8	10	9	11

	Menos de 1 vez por mes o nunca	16	20	8	10	8	10
	5 – 7 veces por semana	1	1	1	1	-	-
Comida rápida (hamburguesas, pizza, tacos, etc)	2 – 4 veces por semana	19	24	10	13	9	11
	1 vez por semana	33	41	17	21	16	20
	Menos de 1 vez por mes o nunca	27	34	12	15	15	19
	5 – 7 veces por semana	3	4	-	-	3	4
Repostería, bocadillos preparados fritos (empanadas, churros)	2 – 4 veces por semana	15	19	10	13	5	6
	1 vez por semana	32	40	15	19	17	21
	Menos de 1 vez por mes o nunca	30	38	15	19	15	19
	5 – 7 veces por semana	3	4	1	1	2	3
Bocadillos en paquetes (papas tostadas, entre otros)	2 – 4 veces por semana	16	20	10	13	6	8
	1 vez por semana	38	48	17	21	21	26
	Menos de 1 vez por mes o nunca	23	29	12	15	11	14
	5 – 7 veces por semana	6	8	2	3	4	5
Galletas saladas	2 – 4 veces por semana	15	19	9	11	6	8
	1 vez por semana	27	34	13	16	14	18
	Menos de 1 vez por mes o nunca	32	40	16	20	16	20
	5 – 7 veces por semana	4	5	3	4	1	1
Semillas saladas (maní) y/o palomitas saladas	2 – 4 veces por semana	14	18	9	11	5	6
	1 vez por semana	24	30	13	16	11	14
	Menos de 1 vez por mes o nunca	38	48	15	19	23	29

	5 – 7 veces por semana	8	10	4	5	4	5
Bebidas azucaradas, dulces, helados a base de leche	2 – 4 veces por semana	30	38	21	26	9	11
	1 vez por semana	23	29	8	10	15	19
	Menos de 1 vez por mes o nunca	19	24	7	9	12	15
	5 – 7 veces por semana	2	3	1	1	1	1
Sopas instantáneas	2 – 4 veces por semana	9	11	8	10	1	1
	1 vez por semana	18	23	11	14	7	9
	Menos de 1 vez por mes o nunca	51	64	20	25	31	39
	5 – 7 veces por semana	8	10	6	8	2	3
Semillas sin sal (maní, almendras)	2 – 4 veces por semana	8	10	5	6	3	4
	1 vez por semana	18	23	10	13	8	10
	Menos de 1 vez por mes o nunca	46	58	19	24	27	34
	5 – 7 veces por semana	10	13	5	6	5	6
Aderezos (mayonesa, salsa rosada)	2 – 4 veces por semana	20	25	12	15	8	10
	1 vez por semana	26	33	11	14	15	19
	Menos de 1 vez por mes o nunca	24	30	12	15	12	15
	5 – 7 veces por semana	12	15	5	6	7	9
Queso maduro, queso amarillo	2 – 4 veces por semana	18	23	9	11	9	11
	1 vez por semana	23	29	12	15	11	14
	Menos de 1 vez por mes o nunca	27	34	14	18	13	16
	5 – 7 veces por semana	57	71	28	35	29	36
Desayunar							

	2 – 4 veces por semana	10	13	4	5	6	8
	1 vez por semana	8	10	5	6	3	4
	Menos de 1 vez por mes o nunca	5	6	3	4	2	3
	5 – 7 veces por semana	65	81	31	39	34	43
Almorzar	2 – 4 veces por semana	9	11	5	6	4	5
	1 vez por semana	6	8	4	5	2	3
	Menos de 1 vez por mes o nunca	-	-	-	-	-	-
	5 – 7 veces por semana	62	78	29	36	33	41
Cenar	2 – 4 veces por semana	11	14	8	10	3	4
	1 vez por semana	5	6	3	4	2	3
	Menos de 1 vez por mes o nunca	2	3	-	-	2	3
	5 – 7 veces por semana	18	23	6	8	12	15
Verduras sin almidón (ensalada, picadillo) en el almuerzo	2 – 4 veces por semana	22	28	13	16	9	11
	1 vez por semana	29	36	14	18	15	19
	Menos de 1 vez por mes o nunca	11	14	7	9	4	5
	5 – 7 veces por semana	15	19	5	6	10	13
Verduras sin almidón (ensalada, picadillo) en la cena	2 – 4 veces por semana	16	20	8	10	8	10
	1 vez por semana	31	39	14	18	17	21
	Menos de 1 vez por mes o nunca	18	23	13	16	5	6
	5 – 7 veces por semana	15	19	5	6	10	13

Fuente: Elaboración propia, 2024.

**Tabla 6.**

*Criterios de calidad positivo según el DQI-CR, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.*

Criterios de calidad positivos	Total		Estudiantes con residencia estudiantil		Estudiantes sin residencia estudiantil	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Realiza el desayuno, almuerzo y cena todos los días</b>						
No	29	36	17	21	12	15
Sí	51	64	23	29	28	35
<b>Consume 2 o más frutas todos los días</b>						
No	71	59	35	44	36	45
Sí	9	11	5	6	4	5
<b>Consume vegetales no harinosos (ensaladas o picadillos) 2 veces al día todos los días</b>						
No	53	66	31	39	22	28
Sí	27	34	9	11	18	23
<b>Consume 6 o más vasos de agua al día, todos los días</b>						
No	35	44	20	25	15	19
Sí	45	56	20	25	25	31
<b>Consume carne blanca (pollo, atún, pescado) 1 vez al día o por lo menos 5 o más veces a la semana</b>						
No	20	25	15	19	5	6
Sí	60	75	25	31	35	44

Fuente: Elaboración propia, 2024.

**Tabla 7.**

*Criterios de calidad negativos según el DQI-CR, en estudiantes con residencia estudiantil y sin residencia del TEC, Cartago, 2024.*

Criterios de calidad negativos	Total		Estudiantes con residencia estudiantil		Estudiantes sin residencia estudiantil	
	Absoluto	%	Absoluto	%	Absoluto	%
<b>Consume bebidas alcohólicas con cualquier frecuencia</b>						
No	54	68	26	33	28	35
Sí	26	33	14	18	12	15
<b>Consume bebidas gaseosas con cualquier frecuencia</b>						
No	42	53	17	21	25	31
Sí	38	48	23	29	15	19
<b>Consume bebidas energéticas con cualquier frecuencia</b>						
No	55	69	26	33	29	36
Sí	25	31	14	18	11	14
<b>Agrega sal a la comida ya servida con cualquier frecuencia</b>						
No	59	74	30	38	29	36
Sí	21	26	10	13	11	14
<b>Consume embutidos o carnes procesadas con cualquier frecuencia</b>						
No	34	43	15	19	19	24
Sí	46	58	25	31	21	26

Fuente: Elaboración propia, 2024.

## Anexo 5. Comparación de las variables del instrumento DQI-CR para la calidad de la dieta

**Tabla 8.**

*Comparación de las variables observadas en el instrumento DQI-CR para la calidad de la dieta de estudiantes con residencia estudiantil con aquellos sin residencia del Tecnológico de Costa Rica, sede central Cartago, 2024.*

Variable	Estadístico Chi Cuadrado	Valor P	Interpretación
Cereales integrales y no integrales (pan, tortilla, arroz, avena, pasta)	2.250	0.534	No hay diferencias
Verduras harinosas (apa, camote, yuca, plátano)	5.472	0.137	No hay diferencias
Carne y huevos	5.086	0.205	No hay diferencias
Frutas	1.046	0.799	No hay diferencias
Leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas)	7.826	<b>0.050</b>	<b>Hay diferencias</b>
Leche y productos lácteos (yogurt, queso blanco)	5.749	0.133	No hay diferencias
Carnes procesadas / embutidos	1.100	0.818	No hay diferencias
Carnes con grasa visible o fritas	2.000	0.615	No hay diferencias
Salsas de soya, tomate, Lizano u otras	0.641	0.914	No hay diferencias
Comida rápida (hamburguesas, pizza, tacos, etc)	1.416	0.842	No hay diferencias
Repostería, bocadillos preparados fritos (empanadas, churros)	4.792	0.178	No hay diferencias
Bocadillos en paquetes (papas tostadas, etc)	1.798	0.646	No hay diferencias
Galletas saladas	1.304	0.720	No hay diferencias
Semillas saladas (maní) y/o palomitas saladas	3.994	0.298	No hay diferencias
Bebidas azucaradas, dulces, helados a base de leche	8.246	<b>0.033</b>	<b>Hay diferencias</b>
Sopas instantáneas	8.706	<b>0.029</b>	<b>Hay diferencias</b>
Semillas sin sal (maní, almendras)	4.114	0.266	No hay diferencias
Aderezos (mayonesa, salsa rosada)	1.415	0.686	No hay diferencias
Queso maduro, queso amarillo	0.414	0.957	No hay diferencias
Consume verduras no harinosas (ensalada, picadillo) en el almuerzo	3.580	0.313	No hay diferencias

Consume verduras no harinosas (ensalada, picadillo) en la cena	5.513	0.137	No hay diferencias
Realiza el desayuno	1.118	0.801	No hay diferencias
Realiza el almuerzo	0.916	0.701	No hay diferencias
Realiza la cena	4.731	0.181	No hay diferencias
¿Realiza el desayuno, almuerzo y cena todos los días?	1.352	0.363	No hay diferencias
¿Consume 2 o más frutas todos los días?	0.125	1.000	No hay diferencias
¿Consume vegetales no harinosos (zanahoria, brócoli, lechuga, chayote, etc) 2 veces al día, todos los días?	4.528	<b>0.063</b>	<b>Hay diferencias</b>
¿Consume 6 o más vasos de agua al día, todos los días?	1.270	0.359	No hay diferencias
¿Consume carne blanca (pollo, atún, pescado) 1 vez al día o por lo menos 5 o más veces a la semana?	6.667	<b>0.016</b>	<b>Hay diferencias</b>
¿Consume bebidas alcohólicas con cualquier frecuencia?	0.228	0.832	No hay diferencias
¿Consume bebidas gaseosas con cualquier frecuencia?	3.208	0.105	No hay diferencias
¿Consume bebidas energéticas o hidratantes con cualquier frecuencia?	0.524	0.634	No hay diferencias
¿Agrega sal a la comida ya servida con cualquier frecuencia?	0.065	1.000	No hay diferencias
¿Consume embutidos o carnes procesadas con cualquier frecuencia?	0.818	0.475	No hay diferencias

---

Fuente: Elaboración propia, 2024.

## Anexo 6. Declaración Jurada

### DECLARACIÓN JURADA

Yo Allison Navarro Araya, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 1-1766-0233 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: COMPARACIÓN DEL ACCESO ECONÓMICO, PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y CALIDAD DE LA DIETA DE ESTUDIANTES ENTRE 18 Y 35 AÑOS CON RESIDENCIA ESTUDIANTIL CON AQUELLOS SIN RESIDENCIA DEL TECNOLÓGICO DE COSTA RICA, SEDE CENTRAL CARTAGO, 2024, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los veinticinco días del mes de Marzo del año dosmil veinticuatro.

Allison Navarro

Firma del estudiante

Cédula: 1-1766-0233.

## Anexo 7. Carta de aprobación del tutor



San José, 22 de marzo 2024

### CARTA DE TUTORA

**MSc. Yorleny Chacón Sandí**  
**Directora de Carrera, Nutrición**  
**Universidad Hispanoamericana**

Estimada señora:

La estudiante **Allison Navarro Araya**, cédula de identidad número **1-1766-0233**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“COMPARACIÓN DEL ACCESO ECONÓMICO, PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y CALIDAD DE LA DIETA DE ESTUDIANTES ENTRE 18 Y 35 AÑOS CON RESIDENCIA ESTUDIANTIL CON AQUELLOS SIN RESIDENCIA DEL TECNOLÓGICO DE COSTA RICA, SEDE CENTRAL CARTAGO, 2024”**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición; en mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos, conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por la postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINALIDAD DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	20
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
<b>TOTAL</b>		<b>100%</b>	<b>100</b>

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,

**Dra. Aurelia Blanco Lobo**  
**CPN 2491-18**

## Anexo 8. Carta de aprobación del lector

San José 27 de marzo, 2024

**Departamento de registro**

**Carrera de Nutrición**

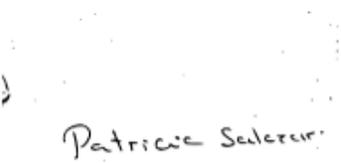
**Universidad Hispanoamericana**

Estimados señores:

La estudiante Allison Navarro Araya, cédula de identidad número 1-1766-0233, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **“COMPARACIÓN DEL ACCESO ECONÓMICO, PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y CALIDAD DE LA DIETA DE ESTUDIANTES ENTRE 18 Y 35 AÑOS CON RESIDENCIA ESTUDIANTIL CON AQUELLOS SIN RESIDENCIA DEL TECNOLÓGICO DE COSTA RICA, SEDE CENTRAL CARTAGO, 2024”** el cual ha elaborado para optar por el grado de licenciatura en nutrición humana.

He revisado y he hecho las observaciones relativas al contenido analizado, particularmente, lo relativo a la coherencia entre el marco teórico y el análisis de datos; la consistencia de los datos recopilados y, la coherencia entre estos y las conclusiones; asimismo, la aplicabilidad y originalidad de las recomendaciones, en términos de aporte de la investigación. He verificado que se han hecho las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas.

Por consiguiente, este trabajo tiene una nota 100 por lo que cuenta con mi aval para ser presentado en defensa pública. Atentamente



**Licda. Patricia Salazar Chinchilla, cédula 1-1239-0145**  
**CPN: 442-10**

**Anexo 9. Carta CENIT**

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)  
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA  
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA  
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 01 de abril del 2024

Señores:

Universidad Hispanoamericana  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Allison Navarro Araya con número de identificación 1-1766-0233 autor (a) del trabajo de graduación titulado COMPRARACIÓN DEL ACCESO ECONÓMICO, PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y CALIDAD DE LA DIETA DE ESTUDIANTES ENTRE 18 Y 35 AÑOS CON RESIDENCIA ESTUDIANTIL CON AQUELLOS SIN RESIDENCIA DEL TECNOLÓGICO DE COSTA RICA, SEDE CENTRAL CARTAGO, 2024 presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición; (SI) autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

Allison Navarro 1-1766-0233.  
Firma y Documento de Identidad