



# Población y Salud en Mesoamérica

## Uso de medios digitales por parte de estudiantes y docentes como insumo para los recursos educativos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludable del modelo Póngale Vida

Rocío González Urrutia, Xinia Fernández Rojas y Carolina Murillo Guzmán.

### Cómo citar este artículo:

González-Urrutia, R., Fernández-Rojas, X. y Murillo-Guzmán, C. Uso de medios digitales por parte de estudiantes y docentes como insumo para los recursos educativos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludable del modelo Póngale Vida. *Revista Población y Salud de Mesoamérica*. 23(2). <https://doi.org/10.15517/wpv34q98>



ISSN-1659-0201 <http://ccp.ucr.ac.cr/revista/>

Revista electrónica semestral  
[Centro Centroamericano de Población](#)  
[Instituto de Investigaciones en Salud](#)  
[Universidad de Costa Rica](#)

## Uso de medios digitales por parte de estudiantes y docentes como insumo para los recursos educativos en alimentación, nutrición y estilos de vida saludable del modelo Póngale Vida.

*Digital media consumption preferences of adolescents and teachers as input for the design of digital educational resources on food, nutrition and healthy lifestyles of the Póngale Vida model*

Rocío González Urrutia<sup>1</sup>, Xinia Fernández Rojas<sup>2</sup> y Carolina Murillo Guzmán.<sup>3</sup>

**Resumen: Introducción:** La educación nutricional debe ajustarse a los hábitos de consumo digital; por tal motivo, se determinaron las preferencias de estudiantes y docentes de tres colegios técnicos profesionales (CTP) del cantón de Golfito como insumo guía para la creación de contenido digital del modelo Póngale Vida de la Universidad de Costa Rica (UCR). **Metodología:** Estudio cuantitativo, transversal y descriptivo, en el marco del proyecto UCR-ED-3598. La población fueron estudiantes y docentes de los tres CTP, año 2022. Se construyeron dos cuestionarios digitales para recolectar información sobre uso de internet, redes sociales, formato de contenido digital y experiencia en educación virtual, analizados con estadística descriptiva. **Resultados:** Respondieron 79 docentes y 288 estudiantes. La mayoría consume contenido con su dispositivo móvil (96.5 % y 75.9 %) y se dedica a las redes sociales un tiempo de tres a cuatro horas diarias (30 %). Estudiantes utilizan más datos móviles en entretenimiento (música, películas, juegos, humor), tanto en sitios web como en redes sociales. Para ambos grupos, temas de salud y nutrición no aparecen entre las tres temáticas preferidas. Video corto es el formato favorito. **Conclusiones:** El personal de salud debe explorar y aprender nuevas formas para trabajar en la promoción de la salud con población adolescente y personas docentes a cargo. La educación nutricional debe enmarcarse en la *e-health*, emplear como una de las estrategias el *m-learning*, con diseño de recursos bajo la filosofía de *Mobile First*. Urge la alfabetización digital para alcanzar a esta población desde modelos como Póngale Vida.

**Palabras clave:** educación nutricional, recursos educativos, promoción de la salud, alimentación, adolescentes, docentes.

**Abstract: Introduction:** Nutritional Education must be adapted to digital consumption habits. Therefore, the digital media consumption preferences of students and teachers from three Professional Technical High Schools (CTP) in the Cantón of Golfito, were determined as a guiding input for the creation of digital content within the Póngale Vida® model from the University of Costa Rica (UCR). **Methodology:** Quantitative, cross-sectional, and descriptive study conducted within the framework of the UCR-ED-3598 project. Population: Students and teachers from three CTPs, in the year 2022. Two digital questionnaires were developed to collect information on internet use, social media, digital content formats, and experience with virtual education, which were analyzed using descriptive statistics. **Results:** 79 teachers and 288 teenagers responded. Most people consume content using their mobile devices (96.5% and 75.9%), and the social media use ranges from three to four hours daily (30%). Students use more mobile data and consume content related to entertainment (music, movies, games, humor), both on websites and social networks. Health and nutrition topics are not among the top three preferred themes for both groups. Short videos are the favorite format. **Conclusion:** Health professionals must explore and learn new ways to work on health promotion with the teenager population and the teachers in charge. Nutritional education should be framed within E-Health, and M-learning should be used as one of its strategies, designing resources under the Mobile First philosophy-digital literacy- to reach this population through models such as Póngale Vida®.

**Keywords:** nutritional education, educational resources, health promotion, nutrition, adolescents, teachers.

**Recibido:** 25 sep, 2025 | **Corregido:** 19 nov, 2025 | **Aceptado:** 24 nov, 2025

<sup>1</sup> Universidad de Costa Rica, COSTA RICA, [rocio.gonzalez@ucr.ac.cr](mailto:rocio.gonzalez@ucr.ac.cr)

<sup>2</sup> Universidad de Costa Rica, COSTA RICA, [xinia.fernandezrojas@ucr.ac.cr](mailto:xinia.fernandezrojas@ucr.ac.cr)

<sup>3</sup> Universidad de Costa Rica, COSTA RICA, [carolina.murillo@ucr.ac.cr](mailto:carolina.murillo@ucr.ac.cr)

## 1. Introducción

Los distritos de Golfito, Guaycará y Puerto Jiménez están ubicados al suroeste del país, forman parte del cantón de Golfito y de la región socioeconómica denominada Región Brunca. Esta área se conoce como la Zona Sur porque abarca las llanuras costeras del Pacífico Sur costarricense. Aquí se localizan varios distritos clasificados entre los diez con menor índice social, lo cual motivó a las autoridades gubernamentales a designar al Territorio Sur Bajo como prioritario en materia de desarrollo rural territorial para promover oportunidades de bienestar desde el año 2014 (Oficinas subregionales de Rincón y Río Claro, 2014).

En el *Índice de Progreso Social 2019* (IPS), mediante el cual se mide la condición socioeconómica bajo una perspectiva más amplia por incluir, entre otros, aspectos ambientales, educativos y de acceso a bienes y servicios, los cantones del territorio citado aparecen dentro de los cuatro deciles con mayor rezago relativo. El cantón de Golfito ocupa el último lugar (Agencia para el Desarrollo de la Zona Sur, 2021).

En cuanto al modelo Póngale Vida como tal, en el año 2021, el proyecto ED-3598 denominado «Plataforma virtual educativa para la prevención del exceso de peso en niñez y adolescencia mediante el modelo Póngale Vida: Prueba piloto en Golfito» resultó ganador de la XVI convocatoria del fondo concursable «UCR para las comunidades». Este modelo de prevención de la obesidad infantil de la Escuela de Nutrición (ENu) es una marca registrada que pertenece a la Universidad de Costa Rica (UCR) desde 2014, con 20 años de experiencia en desarrollo y evaluación de intervenciones educativas y recursos impresos.

Por su parte, desde el año 2020, las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) adquirieron un lugar predominante en la educación para todas las edades, dada la imposibilidad de la presencia física en los espacios académicos tradicionales como medida sanitaria durante la pandemia del COVID-19. Las ventajas sustantivas referentes a la comunicación bidireccional instantánea en audio, video y datos, así como herramientas diversas, procesamiento remoto de datos, acceso a contenidos prácticamente ilimitados y conversaciones virtuales entre múltiples personas favorecieron su uso, desarrollo y expansión. Esta coyuntura representó una oportunidad para iniciar el diseño de recursos digitales en Póngale Vida.

En línea con lo anterior, el Ministerio de Ciencia, Tecnología y Telecomunicaciones (MICITT), en su libro electrónico *Acceso y uso de los dispositivos móviles e internet en niños, niñas y jóvenes 2018-2019*, expone los principales resultados de la investigación efectuada con estudiantes (II ciclo, III ciclo y educación diversificada) de una muestra de escuelas y colegios distribuida a nivel nacional. La ministra de ese momento concluyó que «estas herramientas deben convertirse en potenciadoras del desarrollo personal, académico y profesional basado en valores y la inclusión social» (MICITT, 2020).

En referencia al estado nutricional, la *Encuesta Colegial de Vigilancia Nutricional y Actividad Física*, aplicada en 2018 y publicada en febrero de 2020 por el Ministerio de Salud, muestra datos similares



de exceso de peso (sobrepeso + obesidad) en adolescentes con respecto a niños escolares. Se anota que el 21.1 % de la población presenta sobrepeso y el 9,8 % obesidad; cifras que subrayan la necesidad de trabajar el tema de la alimentación saludable con este grupo etario. Valga recordar los índices del *Censo Escolar de Peso/Talla Costa Rica 2016* (último disponible en el país) correspondientes a una prevalencia del 20 % de sobrepeso y del 14 % de obesidad para la población infantil de 6 a 12 años (Ministerio de Educación et al., 2018).

Acerca de las personas docentes, estudios señalan que el profesorado considera como factor relevante el impacto del centro educativo en la salud del alumnado, sin embargo, recalcan que tanto su responsabilidad como la del centro educativo es limitada (Eresta et al., 2018). Además de esta postura, en una intervención de Póngale Vida para mejorar el consumo de frutas y vegetales y fomentar la actividad física en docentes, las personas participantes manifestaron a lo largo del proceso que, si logran la autoeficacia en el cuidado de su propia salud, pueden acompañar a las personas menores de edad en las acciones de prevención en salud «de forma gustosa, sin resistencias, con claridad y como un apoyo» (Alvarado-Molina et al., 2020, p. 20)

Bajo estas premisas, surge el interés por determinar las preferencias de consumo de medios digitales en población estudiantil y docente de la Zona Sur, como insumo guía para la creación de contenido digital sobre alimentación, nutrición y estilos de vida saludable desde el modelo Póngale Vida. Este proceso diagnóstico se llevó a cabo en los colegios técnicos profesionales (CTP) Carlos Manuel Vicente Castro de Golfito, Guaycará y Puerto Jiménez, durante los meses de septiembre a noviembre de 2022, con una población de 244 docentes y 2483 estudiantes.

Esta región fue elegida con el fin de establecer vínculos con zonas que, por presupuesto/distancia no habían sido incluidas aún en los proyectos de la UCR y que, además, experimentan un estado de vulnerabilidad, como es el caso de la Región Brunca, donde, a pesar de la mejora en las condiciones de desarrollo humano señaladas en el *Atlas de Desarrollo Cantonal 2020*, existe un rezago en comparación con el resto del país (PNUD-Costa Rica, 2020).

Así, desde el punto de vista de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), esta investigación contribuye al cumplimiento de los siguientes objetivos: ODS 3 Bienestar y salud, ODS 4 Educación de calidad, ODS 9 Industria, innovación e infraestructura, ODS 10 Reducción de las desigualdades y ODS 12 Producción y consumo responsables.

Se presentaron dificultades en la coordinación con los CTP, no obstante, el contar con una contraparte en la Sede Sur UCR, que es también coordinadora del trabajo comunal universitario (TCU) REGENERA-749 y docente en uno de los colegios incluidos en la propuesta, fue posible alcanzar el objetivo de esta investigación.

## 2. Referente teórico

### 2.1 Contextualización del territorio con respecto a salud



En el documento titulado *Análisis de Situación Integral en Salud de Golfito 2015-2019*, específicamente para la población adolescente, aparece la obesidad entre los cinco principales eventos de notificación mediante boleta VE-01 de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS; Ministerio de Salud de Costa Rica, 2023).

Aunque no hay datos de la prevalencia de exceso de peso en adultos (sobrepeso y obesidad) para el cantón, en el estudio de Gómez-Salas et al., 2020 se anota para población urbana de 20 a 65 años a nivel nacional una prevalencia del 68,5 %, más elevada en las mujeres (73,8 %) y en personas mayores de 35 años (82,2 %). Es interesante agregar que, desde el año 2013, la obesidad, la hipertensión y la diabetes ya destacaban como las principales enfermedades crónicas no transmisibles (ECTN) entre la población adulta de la región (Gaffikin, 2013). El documento señala de forma textual: «Esto refleja cambios hacia dietas modernas más altas en sal y alimentos grasos iniciando desde los años escolares, así como un cambio en los estilos de vida, que incluye poco ejercicio» (Gaffikin, 2013, p. 33).

Con respecto a la diabetes, si bien no se especifica el tipo, en concordancia con las estadísticas nacionales, hay una mayor prevalencia de diabetes mellitus 2 en la población costarricense, por tanto, se podría asumir que la diabetes en el sector sigue la tendencia nacional y es, predominantemente, de tipo 2 (Oficinas subregionales de Rincón y Río Claro, 2014).

Según el *Informe Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible 2023*, el porcentaje de la población del cantón de Golfito sin acceso oportuno a la atención primaria supera el 73,5 % (los Equipos Básicos de Atención Integral en Salud [EBAIS] están a 15 km o más de distancia desde su casa; Pacheco Figueroa, 2023). Esta situación subraya la necesidad de abordar desde otros espacios los temas referentes a estilos de vida saludable, entre ellos, el de la alimentación.

## 2.2. Contextualización del territorio con respecto al acceso a internet

El *ranking* cantonal de acceso de estudiantes a internet en sus hogares, según el *Índice de Competitividad Nacional 2022*, elaborado por el Comité de Promoción de la Competitividad (como se cita en Cordero, 2023), ubicó a Golfito en la posición 72 de 82 cantones, con cerca de una tercera parte de los estudiantes (31.4 %) con acceso a dicho recurso. Si se analiza la posición en el *ranking* cantonal de acceso a tecnologías de información y comunicaciones en hogares y centros educativos (conectividad), en lo referente a hogares ocupa la posición 58 y en lo referente a centros educativos, la posición 64. Este contexto podría ser un limitante para el desarrollo de material de comunicación y educación virtual en temas de alimentación y estilos de vida saludable. Entre los principales hallazgos del estudio de acceso y uso de dispositivos móviles e internet por parte de la niñez y la juventud en Costa Rica (MICITT, 2020), se destacan los siguientes:

- El 96,6 % ha utilizado internet, el 84,4 % cuenta con acceso desde casa. Se presentan diferencias por zona de residencia y dependencia del centro educativo.
- Quienes no utilizan internet, mencionan la carencia de acceso en el hogar.



- El dispositivo más común es el teléfono celular (95,0 %); el 74,7 % de la niñez y la adolescencia accede a la Internet al menos una vez al día.
- Nueve de cada 10 estudiantes posee teléfono celular propio (85,2 %) o facilitado (6,0 %), con línea en la modalidad prepago (55,8 %) y con dispositivo móvil inteligente (83,7 %).
- Poseen perfil en WhatsApp (98,0 %), Instagram (69,7 %) y Facebook (67,4 %). Además, gustan de otras redes sociales como TikTok, Pinterest y YouTube.
- Las actividades más frecuentes son ver videos, programas, películas o series en línea (92,8 %); buscar información para hacer trabajos o tareas (89,9 %); usar redes sociales (81,4 %); y descargar aplicaciones (80,0 %).

Igualmente, el documento señala que, aunque existen debilidades en los tipos de conexión y en el acceso a equipo de cómputo, se han hecho esfuerzos gubernamentales por mejorar la conectividad (Programa Estado de la Nación, 2020).

De acuerdo con los resultados de la encuesta nacional *Kids Online 2023* (Fundación Paniamor, 2023), las personas menores de edad utilizan las tecnologías tanto para el entretenimiento como para el aprendizaje y la comunicación. Su uso depende de las condiciones de desigualdad digital marcada por aspectos varios, como la ubicación geográfica, el grupo de edad y el género. Llama la atención que, en comparación con la encuesta del 2018, se reportó un mayor uso para fines de aprendizaje.

Otro aspecto reportado en dicha encuesta es que el grupo etario de adolescentes tiene como ventaja mejores habilidades tecnológicas y mayor uso, pero como desventaja menor mediación parental. Además, resalta que el internet se aprovecha de forma reducida en los centros educativos con objetivos pedagógicos (solo el 2.53 % de las personas docentes lo incentivan) y con limitada guía por parte de docentes (Fundación Paniamor, 2023). Otros datos relevantes se mencionan a continuación:

- Edad promedio del primer celular: 9,65 años.
- Computadora en casa: 51,6 %
- Acceso a wifi o conexión de banda ancha: 89,2 %
- Celular con acceso a internet: 73,9 %
- Aplicaciones y redes sociales usadas por personas entre 13 y 17 años: WhatsApp, TikTok, YouTube, entre otras.
- Lugar de uso del celular: casa, escuela y casa de amigos.

### 2.3. Virtualidad como medio para educar en alimentación y nutrición

Desde este escenario, la mediación pedagógica se considera como un verdadero accionar didáctico que coloca el acto de la comunicación como el principal propósito en el ejercicio de la formación, justo en el centro de las reflexiones docente-aprendizaje-estudiantes. No es un simple recurso didáctico. Se constituye más bien en una acción creativa del docente, quien debe comprender de forma integral la naturaleza de lo que se desea enseñar-aprender, sumado al perfil y contexto de



quienes están involucrados en el proceso formativo. Todo esto con varios objetivos: un acceso pertinente y oportuno al conocimiento, a la práctica de habilidades y a la exploración afectiva del fenómeno de aprender, pero también para hacer más significativo y edificante el proceso educativo (Díaz y Hernández, 2005, como se citó en Alzate-Ortiz et al., 2020).

Según Campos Céspedes et al. (2020), algunas sugerencias para considerar en el proceso de mediación pedagógica y favorecer el desarrollo de habilidades por medio de tecnologías digitales son las siguientes: las actividades didácticas deben contemplar la experiencia del estudiantado y deben favorecer el aprendizaje mediante el modelado; se debe diseñar una estrategia de comunicación clara, que permita comprender los objetivos y la metodología de la actividad que se propone. Además, se deben organizar espacios para la retroalimentación y el acompañamiento, y las personas docentes deben favorecer el desarrollo de habilidades que permitan al estudiantado «vivir y convivir en una sociedad donde los retos y las adversidades son parte de su cotidianidad» (p. 17).

#### 2.4. Póngale Vida

Póngale Vida, modelo de trabajo para la prevención del exceso de peso en personas menores de edad y marca registrada de la Enu-UCR, se gestó en 2004 con el proyecto de la Agencia Internacional de Energía Atómica, en el que participaron 13 países de América Latina. En Costa Rica se trabajó de 2007 a 2008 con los proyectos ED-2427, «Promoción de estilos de vida saludables para la prevención de la obesidad infantil en niños y en niñas de I ciclo de escuelas del área de atracción del PAIS» (Montes de Oca, Curridabat y La Unión) y 450-A4-332 «Prevención de la obesidad infantil por medio de un diagnóstico y apoyo didáctico para la educación alimentaria y nutricional y actividad física en niñas y niños escolares de I, II y III grado» (Salas, 2014).

Desde 2008 hasta 2017 se implementó Póngale Vida en los cantones La Unión, Los Santos, Turrialba y Santo Domingo de Heredia, con múltiples proyectos de acción social UCR. Se alcanzó una cobertura de más de 7000 escolares y preescolares, 600 docentes y 50 líderes de comunidad (Salas, 2014).

En el año 2015, se inició la exploración de la comunicación digital y se propuso un esquema de trabajo para crear una página web. Además, se llevaron a cabo algunos estudios preliminares, estrategias de intervención y materiales dirigidos a población adolescente. Sin embargo, en el año 2022 no se habían podido implementar con la profundidad de la experiencia acumulada en población preescolar y escolar.

Dentro de los materiales diseñados para adolescentes se incluyen la «Estrategia de aplicación del modelo Póngale Vida en la población adolescente y adulta en educación de III ciclo y diversificada, CINDEAS, C.T.P. y nocturno, en conjunto con la implementación del nuevo menú de PANEA», de

2017, y «Las recomendaciones didácticas para la educación de III ciclo y diversificada del modelo Póngale Vida». Actualmente, el modelo ya cuenta con su primera página web<sup>4</sup>.

### 3. Metodología

#### 3.1 Enfoque

El enfoque de la investigación fue cuantitativo, transversal y descriptivo, para obtener información sobre las preferencias de consumo de medios digitales y determinar el estado de las variables en un tiempo determinado (Hernández et al., 2014), a saber, el II semestre de 2022.

#### 3.2 Población de estudio

El estudio incluyó a todas las personas docentes que laboraron durante 2022 en los CTP de Golfito, Guaycará y Puerto Jiménez y que firmaron el consentimiento informado. Así mismo, a todas las personas estudiantes matriculadas ese mismo año en dichas instituciones (edades de 13 a 19 años) con la anuencia y el consentimiento informado positivo por parte de la persona mayor responsable. Estos datos se observan en la Tabla 1.

**Tabla 1**

Distribución de docentes y estudiantes según colegio técnico profesional al que pertenecían y participación en el proyecto ED-3598. Mayo-noviembre, 2022

Colegio Técnico Profesional	Docentes que laboran	Docentes participantes	Estudiantes matriculados	Estudiantes participantes
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Golfito	87 (35.6)	18 (22.8)	834 (33.6)	86 (29.9)
Guaycará	98 (40.2)	32 (40.5)	998 (40.2)	75 (26.0)
Puerto Jiménez	59 (24.2)	29 (36.7)	651 (26.2)	127 (44.1)
<b>Total</b>	244 (100)	79 (100)	2483 (100)	288 (100)

#### 3.3. Técnicas de recolección

##### 3.3.1. Negociación

Como preparación previa, se convocó una reunión virtual con directores y representantes de los colegios técnicos de Golfito: Colegio Técnico Profesional de Guaycará (CTP Guaycará), Colegio Técnico Profesional Carlos Manuel Vicente Castro (CTP Golfito) y Colegio Técnico Profesional Puerto

<sup>4</sup> <https://pongalevida.ucr.ac.cr/>



Jiménez (CTP Puerto Jiménez). Se enviaron oficios, consentimientos y asentimientos informados en físico, dado que se trabajó con población menor de edad, los cuales fueron entregados directamente en los centros educativos y, luego, recolectados con las firmas. El consentimiento para las personas docentes se envió vía correo electrónico a través de las direcciones de los colegios. Cabe mencionar que no se consultaron nombres ni datos personales, porque lo que interesaba era conocer sobre el consumo de medios digitales.

### 3.3.2. Instrumentos de recolección de datos

Se crearon dos cuestionarios virtuales en la plataforma Forms de Google; uno dirigido a la población docente y otro a la población adolescente. Ambos cuestionarios fueron estructurados en cinco partes: datos generales, uso de internet, uso de redes sociales, formato preferido del contenido digital y experiencia en la educación virtual. Las preguntas fueron distintas solamente en las secciones de datos generales y en la experiencia en educación virtual.

Para la prueba piloto de los cuestionarios autoadministrados se contó con la colaboración de 25 personas estudiantes matriculadas en el TCU REGENERA de la Sede del Sur de la UCR, en el primer semestre de 2022, dada su experiencia por vivir en la zona y por haber cursado su educación secundaria en alguno de estos CTP. Además, colaboraron con la distribución y la recolección de consentimientos y asentimientos informados de la población estudiantil, para lo cual se realizó una inducción virtual mediante Zoom.

El cuestionario autoadministrado para estudiantes fue contestado en la llamada *Hora Guía*, con el apoyo de docentes de los CTP y estudiantes del TCU REGENERA, quienes se encargaron de colaborar con las personas estudiantes para aclarar dudas sobre el ingreso, las respuestas y el envío. También se puso a disposición un código QR de ingreso. El cuestionario se habilitó en septiembre de 2022 y se mantuvo abierto por tres meses; se emitieron tres recordatorios de llenado durante ese lapso.

En el caso de los docentes, se trabajó con la dirección y las contrapartes asignadas en cada CTP para el envío digital del consentimiento informado, así como para motivar el llenado digital del cuestionario autoadministrado. Se habilitó el cuestionario desde el 22 de julio hasta el 18 de agosto de 2022, se promovió su llenado y se emitieron tres recordatorios.

### 3.4 Procesamiento de análisis

Para el análisis descriptivo se empleó el programa Excel, donde se organizaron las diferentes variables correspondientes a los apartados información general, uso de internet, uso de redes sociales, formato favorito de contenido digital consumido y experiencia en educación virtual (ofreciendo y recibiendo). Los resultados se distribuyeron en tablas y gráficos con base en la estadística descriptiva, lo cual permitió describir la situación actual de estudiantes y docentes de los CTP con respecto a las preferencias de consumo en medio digitales.



## 4. Resultados

### 4.1. Caracterización de la población

Setenta y nueve docentes (32 % de la población) y 288 estudiantes (11,6 % de la población) dieron respuesta a los cuestionarios. Tanto docentes como estudiantes residían en los cantones de Osa, Golfito, Corredores y Coto Brus, específicamente de los distritos de Canoas, Guaycará, Puerto Jiménez y Agua Buena.

Respondieron a las preguntas personas docentes de todas las asignaturas, incluidas tanto materias básicas del Ministerio de Educación Pública (MEP) como cursos técnicos, debido a la modalidad de las instituciones educativas. Además, tenían a su cargo grupos distintos de estudiantes, desde séptimo hasta doceavo año. Con respecto al rango de edad, la mayoría (46 %) se ubicaba entre los 31 y 40 años, el 20 % entre los 41 y 50 años, y el 19 % entre los 51 y 60 años. Cuarenta años fue la edad promedio.

En cuanto a las personas estudiantes, se obtuvieron respuestas de los tres colegios, pero el 44 % correspondió a estudiantes del CTP Puerto Jiménez, seguido del CTP Guaycará y el CTP Golfito. El rango de edad se ubicó entre los 13 y 19 años (hay doceavo año en este tipo de institución educativa) y el promedio fue de 16 años, con una moda de 17 años.

### 4.2. Medios para obtener información

Más del 90 % de la población tanto de docentes como de estudiantes refirió obtener la información de internet con absoluto predominio sobre los medios tradicionales escritos, tales como los periódicos (menos del 1 %), o audiovisuales, como la televisión (6.2 % docentes, 4.2 % estudiantes). En torno al sistema de comunicación utilizado para acceder a internet, el 55,7 % de docentes emplea red wifi y el 44.3 % datos móviles; a la inversa, el 68.4% de las personas estudiantes prefiere datos móviles, el 30.6 % wifi y el 1 % se conecta por cable.

En referencia a los dispositivos digitales, todas las personas docentes contaban con teléfono móvil y prácticamente todas (96 %), con computadora portátil. Si bien, las personas estudiantes contaban con teléfono celular (96,5 %), apenas un 2,5 % contaba con otro tipo de dispositivos. Cuando se preguntó sobre cuál dispositivo utilizaban con mayor frecuencia para acceder a internet, un mayor porcentaje de estudiantes que de docentes indicó el teléfono celular (96.5 % y 75.9 %, respectivamente); datos concordantes con los hallazgos destacados sobre uso de dispositivos móviles en personas menores de edad en Costa Rica (MICITT, 2020). Interesante anotar que un 20.3 % de docentes optaba por la computadora.

Estos datos resultan relevantes porque señalan la necesidad de trabajar la educación nutricional prácticamente desde el *m-learning* (*mobile learning*) o aprendizaje electrónico móvil. Esto básicamente se refiere a ofrecer la educación por medio de dispositivos móviles (teléfonos inteligentes o tabletas) que permiten el acceso a contenido y actividades desde cualquier lugar y en

cualquier momento. Esta modalidad implica el diseño de los recursos didácticos bajo la filosofía de *Mobile First*, la cual considera, desde la etapa de planificación, el consumo para aparatos móviles y no para pantallas fijas, con el objetivo de asegurar el cumplimiento de características como la usabilidad y la accesibilidad (Editorial eLearning, 2024).

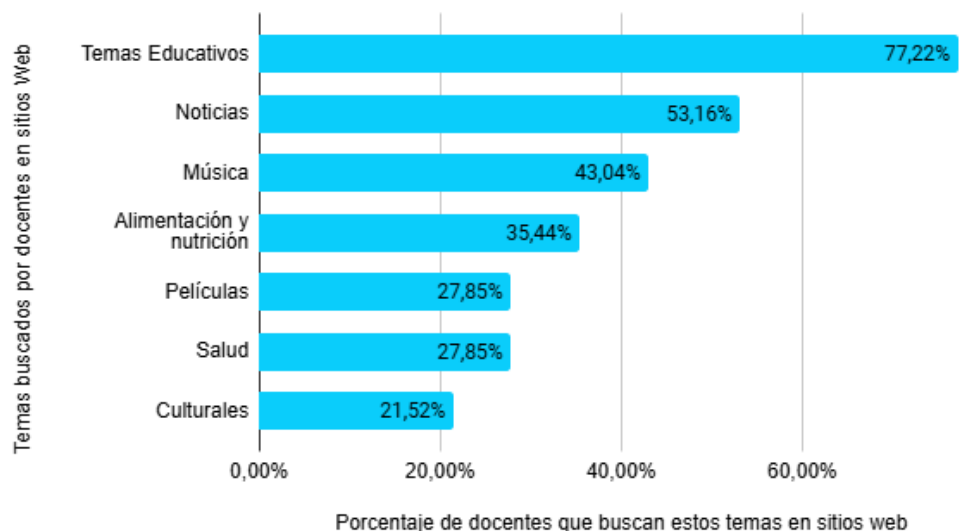
### 4.3. Plataformas y temas de interés

Para la búsqueda de contenidos en internet, un 38.9 % de estudiantes aprovecha las redes sociales y un 61.1 % los sitios web. Este último porcentaje se elevó hasta un 82.3 % en el caso de docentes y disminuyó casi a la mitad el uso para ese fin en redes sociales (17.7 %). Este punto es importante en relación con el sitio donde debería colocarse la información/comunicación/materiales didácticos que se diseñen en el contexto de la educación nutricional.

En lo concerniente a los principales temas de búsqueda en sitios web, como se observa en las Figuras 1 y 2, es esperable el interés de estudiantes por temáticas de entretenimiento, mientras que las personas docentes, además de la educación, señalaron salud, alimentación y nutrición. Los temas educativos ocuparon la primera posición para las personas docentes, mientras que, para la población estudiantil, se ubicaron en el cuarto lugar. Salud ocupó la sexta posición para docentes; sin embargo, para estudiantes ni siquiera apareció entre los seis temas más buscados en sitios web.

**Figura 1**

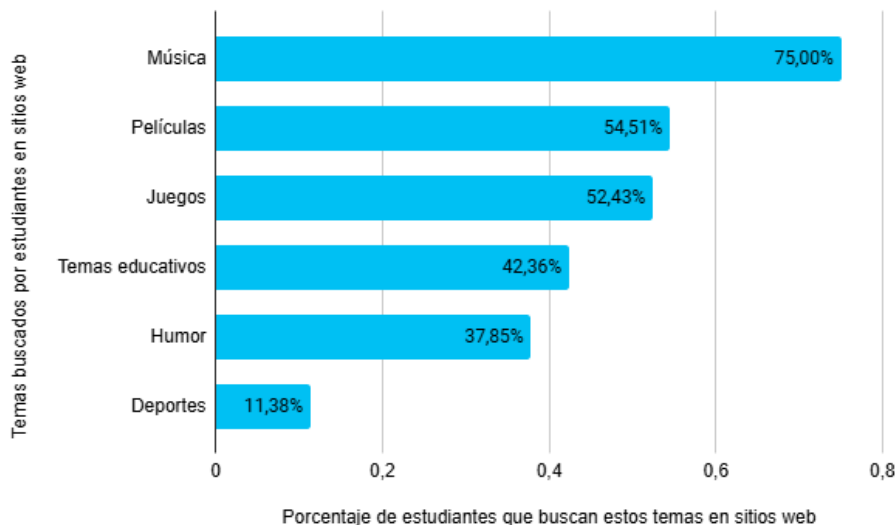
Temas más buscados por las personas docentes en los sitios web. Proyecto ED-3598, noviembre, 2022



Nota. n = 79.

**Figura 2**

Temas más buscados por las personas estudiantes en los sitios web. Proyecto ED-3598, noviembre, 2022



*Nota.* n = 288.

Acerca de las redes sociales, ambos grupos reportaron su uso (93.7 % docentes y 97.3 % estudiantes). Con respecto a la frecuencia de uso, el Whatsapp fue utilizado *siempre* o *casi siempre* por el 75 % de las personas docentes y el 92.3 % en el caso de las personas estudiantes.

Estos resultados también coinciden con los hallazgos de MICITT (2020), donde se reportó el entretenimiento y la búsqueda de información para trabajos y tareas como las principales acciones de las personas menores de edad. Así mismo, el estudio señaló que un 98,0 % poseía perfil en WhatsApp.

De tal forma, WhatsApp se posicionó como una herramienta digital utilizada por más del 90 % de la población estudiantil de los CTP. De igual manera, un estudio de cinco meses efectuado en un centro educativo público chileno con adolescentes de 11 a 14 años, con el cual se empleó la mensajería vía WhatsApp para el envío de recomendaciones sobre alimentación saludable basadas en guías alimentarias, demostró que lograron implementarse y aportó como evidencia el registro de los mensajes, los videos y las fotografías compartidos por quienes participaron. Se obtuvieron mensajes de forma inmediata, así como reacciones rápidas frente a las actividades propuestas por los investigadores (Olivaresy Cháves, 2019).

Se considera que dicha experiencia podría replicarse en Costa Rica, en un intento de acercarse a la población adolescente de centros educativos con temas de salud, alimentación y nutrición. Sin embargo, se debe iniciar por el desarrollo de competencias digitales en las personas docentes y profesionales en nutrición, dada la poca formación en este tipo de práctica pedagógica (Calderón-Zamora y Vargas-Oviedo, 2023).

Respecto a lo anterior, en un estudio conducido entre los años 2020 y 2021, donde se incluyeron, entre otros, a 304 docentes de educación diversificada de centros educativos beneficiados del Programa Nacional de Tecnologías Móviles TecnoAprender-3, en las 27 direcciones regionales de educación del país, el nivel general de competencia digital docente autopercebida fue *inicial* para el 31 % e *intermedio* para el 54 %. El estudio concluyó que «la formación del profesorado en las universidades no satisface los requerimientos para el desarrollo de sus competencias digitales, de manera que estas enriquezcan los procesos educativos con el aprovechamiento de las TD» (Departamento de Investigación, Desarrollo e Implementación, 2022, p. 72). Por lo que el punto de partida para el diseño de una intervención de educación nutricional no sería otro que la capacitación de las personas facilitadoras.

En relación con el uso de otras redes (Tabla 2), los resultados señalaron para docentes un predominio de Facebook y YouTube; para estudiantes, TikTok, Instagram y YouTube, en ese orden descendente, resultado similar al estudio de Fundación Paniamor (2023) en menores de edad costarricenses. Como fue evidenciado por Fiallos et al. (2021), la plataforma TikTok representa una oportunidad para darle a la audiencia joven información educativa y conocimiento sobre diversos temas con suficiente calidad y en un periodo corto de tiempo. Dávila et al. (2024) también mencionaron que esta fue la red favorita de la población adolescente mexicana con la que se trabajó.

**Tabla 2**

Porcentaje de docentes y estudiantes que reportaron uso frecuente de redes sociales.  
Proyecto ED-3598, noviembre, 2022

Redes sociales	Frecuencia relativa de uso ( <i>Siempre o Casi siempre</i> )	
	Docentes (n = 79)	Estudiantes (n = 288)
TikTok	15,19 %	78,13 %
Instagram	16,46 %	59,38 %
YouTube	44,30 %	50,35 %
Facebook	56,96 %	44,44 %

En definitiva, ya que TikTok es una de las aplicaciones más demandadas por los jóvenes costarricenses (Fundación Paniamor, 2023), resultaría interesante emplearla como herramienta de aprendizaje en el aula, más allá del entretenimiento y la diversión. No obstante, el docente tiene un papel muy importante, porque debe enseñar al alumnado a utilizar la aplicación de manera responsable y segura (Jiménez, 2023). Más aún, los resultados de los CTP muestran que el primer paso sería enseñar a las personas mediadoras de la educación en salud (docentes o profesionales en nutrición) a utilizar esta red social, pues no es la favorita de los adultos.



Diversos estudios han mostrado que para la población adolescente TikTok «es motivador en el aprendizaje de los estudiantes, lo que garantiza una mayor interactividad, colaboración y autonomía» (Roche-Vinces et al., 2024, p. 61). Sin embargo, como en todas las estrategias y los medios, al planificar la intervención se deben tomar en cuenta los aspectos negativos; en el caso específico de redes sociales: la distracción, la calidad del contenido, la interacción con la red y la brecha digital (Roche-Vinces et al., 2024).

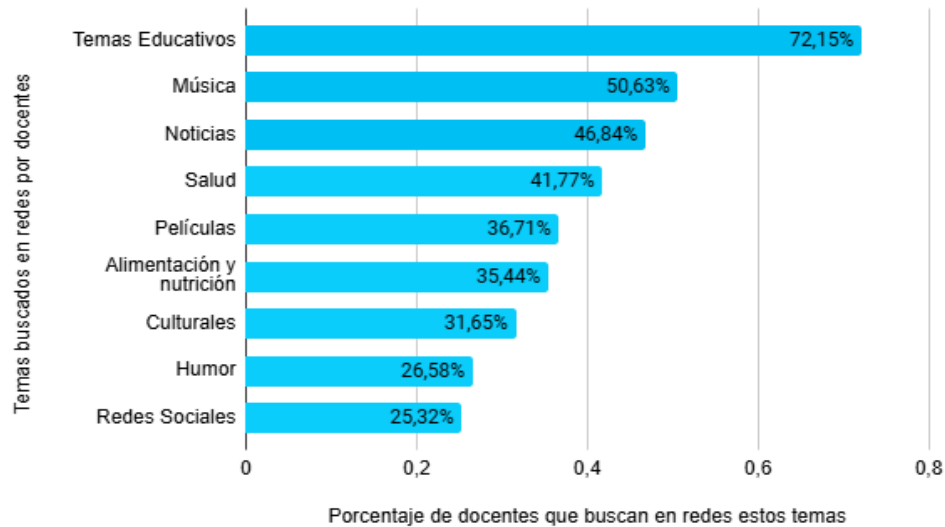
De la población docente, el 51 % forma parte de grupos o foros en las redes sociales y, de ese porcentaje, un 54 % está dispuesto a compartir información sobre salud y nutrición en su perfil y en los grupos o foros a los que pertenece (el 25 % de los docentes que respondieron el cuestionario). De la población estudiantil, el 43 % forma parte de grupos o foros, sin embargo, la mayoría no participa activamente, y un 56 % respondió no estar dispuesto a compartir ese tipo de información (menos del 25 % de adolescentes que respondieron el cuestionario). Estos datos sugieren que los grupos o foros no serían la primera elección para compartir recursos educativos digitales sobre alimentación, nutrición y estilos de vida saludable.

El momento de mayor actividad en las redes sociales (importante para el posteo/divulgación de mensajes) para el 86 % de las personas docentes ocurre en la noche; mientras que las personas estudiantes están activas tanto en la tarde (70.14 %) como en la noche (63.89 %). Así mismo, la tercera parte de ambos grupos reportó de tres a cuatro horas de uso diario; mientras que el 40 % de docentes reportó de una a dos horas/día; un porcentaje similar de estudiantes indicó más de cuatro horas/día. Conocer la franja horaria puede asegurar mayor alcance e interacción con el contenido. Cada red social funciona un poco diferente y, también, se presentan variaciones según público meta y su localización. El uso de herramientas de analítica digital para medir el rendimiento y encontrar, entre otras cosas, los mejores horarios de publicación son necesario al desarrollar una estrategia digital en educación nutricional.

En cuanto al contenido preferido en redes sociales, las personas docentes (Figura 3), anotaron temas educativos, así como temas de salud, alimentación y nutrición en la cuarta y sexta posición. Para estudiantes (Figura 4) predomina el entretenimiento (música, humor, juegos y películas), salud se posiciona en el décimo lugar; alimentación y nutrición en el onceavo. Al preguntar sobre la utilidad de la información acerca de salud y nutrición disponible en las redes sociales, de acuerdo con la percepción de las personas docentes y estudiantes, cerca del 60 % la consideró extremadamente útil o muy útil.

**Figura 3**

Temas más buscados por las personas docentes en redes sociales. Proyecto ED-3598, noviembre, 2022



Nota. n = 79.

**Figura 4**

Temas más buscados por las personas estudiantes en redes sociales. Proyecto ED-3598, noviembre, 2022



Nota. n = 288.



Al respecto, es necesario subrayar que, aunque en este estudio no se abordó la temática relacionada con alfabetización digital, un estudio en México con adolescentes de 17 años en promedio demostró que no poseen conocimiento ni herramientas suficientes para poder elegir información nutricional fiable en las redes sociales, por lo que prefirieron seguir cuentas de *influencers* sin preparación académica en nutrición. Surge entonces el cuestionamiento sobre la utilidad y, más allá, la pertinencia de la información que encuentran como respuesta a esas búsquedas (Dávila et al., 2024).

No se debe perder de vista que en esta investigación más del 90 % de docentes y estudiantes de los CTP hacen uso de las redes sociales como medio para informarse sobre diversos temas. Chau et al. (2018) evidenciaron que las redes sociales forman parte de un rol integral en la vida de adolescentes y adultos, y son una herramienta que ha probado ser efectiva en intervenciones y educación nutricional. Sin embargo, dado que ambos grupos consideraron que la información en las redes sociales es «muy útil», la alfabetización digital es más que necesaria para evitar la infodemia. Se debe analizar con cuidado el uso de estos recursos porque pueden ser una fortaleza (si el mediador educativo los emplea de manera apropiada) o una debilidad (porque hay mucha información no confiable), depende de la perspectiva desde la cual se aborde.

Tal como mencionaron Suarez-Lledo y Alvarez-Galvez (2021), las redes sociales representan cada vez más una fuente de desinformación en cuanto a temas de salud; el desafío principal es poder enseñar a la población a evaluar e identificar la calidad de la información (alfabetización digital). Especialmente, porque, como lo muestra la Tabla 2, las redes sociales son variadas y tanto docentes como estudiantes hacen uso de diversas plataformas donde publicar y *viralizar* contenido digital es relativamente sencillo y donde los mensajes publicados no cuentan con ningún tipo de regulación. Esto último puede causar que la información/comunicación sobre salud, nutrición, alimentación y temas educativos en general sea poco verídica o no esté respaldada por la literatura.

De ahí la relevancia de trabajar en el diseño de sitios y recursos didácticos confiables que sean de utilidad para la población meta. Las redes sociales pueden ser un medio para trabajar la educación nutricional si se emplean de manera apropiada. A manera de ejemplo, Firmansyah et al. (2019) encontraron que adolescentes participantes de intervenciones sobre nutrición y alimentación con redes sociales lograron reducir el consumo de alimentos altos en grasas saturadas en un 110 %, comparados con el grupo control. Una revisión exploratoria de 28 publicaciones mostró resultados prometedores con el uso de redes sociales para educación nutricional en adolescentes y jóvenes, pero destacó, entre otros puntos, la necesidad de actualización permanente en virtud de las tendencias alrededor de las redes y su uso por parte de la población meta, así como la importancia del apoyo entre pares y del diseño centrado en el usuario de las intervenciones planificadas (Kulandaivelu et al., 2023).

En lo concerniente a la preferencia del tipo de materiales o formatos para consumir contenido en redes sociales, los resultados revelaron, tanto para estudiantes como docentes de los CTP, un predominio de los videos (93.1 %; 88.6 %), seguidos de las imágenes (71.2 %; 52 %). Las personas docentes citaron el formato de artículos en un 43.1 %, y de uno a dos minutos como duración

preferida para videos (30 %). Las personas estudiantes prefieren videos de más de dos minutos (39.2 %). La mayoría de personas docentes y estudiantes indicó no escuchar contenidos en formato de pódcast.

Los datos anteriores coinciden con lo descrito por Voorveld (2019), quien halló que, según la literatura, la comunicación en redes sociales muestra una tendencia a aumentar la comunicación mediante imágenes (sin texto) y videos verticales optimizados para celular (conocidos como historias, *tik-toks* o *reels*), ya que son de menor duración y resultan más atractivos para el público actual.

En esa línea, Plaisime et al. (2020) resaltaron la necesidad de que los mensajes de salud (en este caso relacionados con alimentación y nutrición) sean atractivos para el público adolescente. En su investigación evidenciaron que las publicaciones con demasiada información se ignoraron y se anotaron como *spam*. En cambio, se apreciaron más las historias personales de tipo motivacional y los mensajes no específicamente directivos («no me digas que coma sano»). Concluyeron sobre la importancia del uso de mensajes, historias e imágenes sobre salud visualmente atractivos, humorísticos y entretenidos, con los que la población sienta que pueden identificarse.

Estos hallazgos coinciden con la búsqueda que tanto las personas docentes como estudiantes de los CTP llevan a cabo en la web y en redes sociales. El entretenimiento como vía para la comunicación y la educación en salud parece ser más que necesario, sobre todo en el trabajo con adolescentes, por lo que la ludificación podría ser una alternativa para formular recursos didácticos, o bien, una estrategia pedagógica.

Caballero et al. (2024), en una revisión sistemática de artículos durante diez años, indican que *“resulta posible afirmar que la aplicación de actividades lúdicas para la enseñanza de contenidos específicos de nutrición y alimentación es una herramienta útil para motivar el aprendizaje”* (p. 13), y destacan además el uso de las tecnologías digitales, lo que señala nuevamente la urgencia de capacitación adecuada a las personas mediadoras para alcanzar de manera efectiva a la población adolescente cuyo interés principal no es la nutrición ni la salud.

#### 4.4. Experiencia en educación virtual

Se encontró que el 95 % de docentes ha brindado o recibido educación virtual, mientras que el 79 % de estudiantes la ha recibido. Las plataformas preferidas para ambos grupos fueron, en primer lugar, Teams y, en segundo lugar, Zoom. Cabe destacar que la primera fue la plataforma oficial del MEP durante la emergencia por COVID-19, cuando se implementó la educación virtual en todo el sistema público de educación costarricense, incluidos, por supuesto, los CTP (Ministerio de Educación Pública, 2020).

Los resultados de esta investigación advierten la urgencia de actualizar las estrategias y los recursos del modelo Póngale Vida, así como al personal a cargo de la educación en salud. La Organización



Mundial de la Salud (OMS, 2025) definió la *e-health* como «el uso rentable y seguro de las tecnologías de la información y las comunicaciones en apoyo de la salud y de los campos relacionados con la salud», dentro de los cuales se contempla la educación en salud; hacia esa estrategia se debe apuntar también la educación en alimentación, nutrición y estilos de vida saludable en general y, sin duda, el modelo de Póngale Vida.

## 5. Conclusiones

A pesar de que los datos constatan que el cantón de Golfito posee un bajo IDR y que no se reporta el 100 % de conectividad, todas las personas participantes completaron los formularios en línea desde teléfonos móviles (al menos estudiantes), sin que se reportaran incidentes. Solo cerca de un 4 % de estudiantes indicó no contar con teléfono móvil propio.

De acuerdo con los resultados presentados, la promoción de la alimentación saludable bajo el modelo Póngale Vida de la ENu-UCR debería adaptarse a las nuevas tendencias y formas de enseñanza-aprendizaje para acercarse a un público meta como la población adolescente. Máxime que esta población accede a este tipo de información por diferentes plataformas web y que los temas de alimentación, nutrición y salud no formaron parte de los tres principales ítems de búsqueda para docentes y estudiantes ni en sitios web ni en redes sociales, lo que representa un reto para la educación en salud.

Del mismo modo, urge mejorar la formación de futuros profesionales en nutrición y docencia con herramientas de educación nutricional digital, no solo para ampliar sus capacidades comunicativas y de alcance, sino también para optimizar las intervenciones en las comunidades y lograr mayor impacto y sostenibilidad.

El tiempo de permanencia de docentes y estudiantes en redes sociales señala, además, que en ese espacio se puede tener un acercamiento con la población, pero requiere de alfabetización digital y comprensión por parte del mediador pedagógico respecto a gustos y preferencias de la audiencia en tipo de red social, uso del entretenimiento como estrategia (ludificación), uso de formatos de agrado de la audiencia (videos cortos e imágenes) y diseño para *m-learning* (*mobile learning*) y *Mobile First*.

Se debe prestar atención a los gustos y las preferencias de los usuarios para que la educación en salud -en este caso en nutrición, alimentación y estilos de vida saludable- sea tomada en cuenta durante el consumo digital de estudiantes y sus docentes. Tal como propusieron Dávila et al. (2024), hay que atraer al público meta hacia la información objetiva, con base científica y desde fuentes confiables; para ello, se deben desarrollar recursos educativos que cumplan con sus expectativas.



## 6. Agradecimientos

Nuestro agradecimiento a las directoras por su anuencia y colaboración, así como a las docentes contacto en cada CTP, quienes también contribuyeron a distribuir documentos e instrumentos para la consecución de este estudio, y a las personas estudiantes del TCU-REGENERA 2022 de la Sede del Sur de la UCR, por su colaboración para distribución y llenado de los documentos e instrumentos.

## 7. Referencias

- Agencia para el Desarrollo de la Zona Sur. (2021). *Análisis socio-económico de los factores productivos y de competitividad en la Zona Sur de Costa Rica ¿Cómo convertir ventajas competitivas estáticas en dinámicas?* [https://agenciazonasur.com/wp-content/uploads/2021/06/Informe-ana%CC%81lisis-socio-econo%CC%81mico\\_v2.pdf](https://agenciazonasur.com/wp-content/uploads/2021/06/Informe-ana%CC%81lisis-socio-econo%CC%81mico_v2.pdf)
- Alvarado-Molina, N., Guzmán-Sierra, D., Ureña-Retana, I., y Fernández-Rojas, X. (2020). Evaluación de una intervención educativa para mejorar el consumo de frutas, vegetales y la actividad física de docentes en tres centros educativos públicos en Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1). <http://dx.doi.org/10.15517/psm.v18i1.40821>
- Alzate-Ortiz, F. A., y Castañeda-Patiño, J. C. (2020). Mediación pedagógica: Clave de una educación humanizante y transformadora. Una mirada desde la estética y la comunicación. *Revista Electrónica Educare*, 24(1), 411-424 <http://dx.doi.org/10.15359/ree.24-1.21>
- Caballero, A. J. D., Telis, M. S., Eckertd, M. C., Becerra, M. F., Chirino, C., Gänswein, V. F., Bastida, D. S., Clerici, C., Fernández Bazán, E., y de los Santos, A. (2024). Educación alimentaria nutricional a través del juego: Una revisión sistemática. *Revista SAN*, 25(1), 1-18. <https://doi.org/10.48061/SAN.2024.25.1.9>
- Calderón-Zamora, P., y Vargas-Oviedo, M. (2024). Competencias digitales y estrategias de mediación implementadas por docentes de cuatro escuelas públicas de San José durante la pandemia, en el periodo 2020-2021. *Revista Espiga*, 23(47), 181-215. <https://doi.org/10.22458/re.v23i47.5259>
- Campos Céspedes, J. C., Cascante Ramírez, J., y Ruiz Chaves, W. (2020). *Actividades de mediación pedagógica en la virtualidad: Nuevas formas de favorecer el aprendizaje*. Ministerio de Educación Pública, Dirección de Recursos Tecnológicos en Educación, Departamento de Investigación, Desarrollo e Implementación. <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/media/actividades-mediacion-pedagogica-virtualidad.pdf>



- Chau, M. M., Burgermaster, M., y Mamykina, L. (2018). The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults. A systematic review. *International Journal of Medical Informatics*, 120, 77-91. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2018.10.001>
- Cordero, C. (2023, 3 de junio). Estos son los cantones con mejor acceso a la tecnología e Internet en hogares y centros educativos. *El Financiero*. <https://www.elfinancierocr.com/tecnologia/estos-son-los-cantones-con-mejor-acceso-a-la/5NYDABUNBNCOXCFYCFPTNMHNQA/story/>
- Dávila, P., Dulce, O., Rodríguez, G., J., y Gutiérrez, H., R. (2024). Educación nutricional y redes sociales. Criterios en adolescentes de nivel medio superior para la selección de información alimentaria. *Revista de Comunicación y Salud*, 14, 1-18. <https://doi.org/10.35669/rcys.2024.14.e346>
- Departamento de Investigación, Desarrollo e Implementación (DIDI). (2022). *Autopercepción de la competencia digital docente* [Informe técnico]. Dirección de Recursos Tecnológicos en Educación, Ministerio de Educación Pública de Costa Rica. <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/2023-10/autopercepcion-competencia-digital-docente.pdf>
- Editorial eLearning. (2024, 25 de junio). *¿Qué es el mobile learning?: Revolución para aprender en cualquier lugar*. <https://editorialelearning.com/blog/que-es-el-mobile-learning/>
- Eresta, M., López, E., y March, S. (2018). *La educación para la salud en el ámbito educativo con jóvenes en situación vulnerable: dificultades, metodologías y buenas prácticas*. [ligaeducacion.org](https://ligaeducacion.org/wp-content/uploads/2019/01/invest_EpS_2018.pdf). [https://ligaeducacion.org/wp-content/uploads/2019/01/invest\\_EpS\\_2018.pdf](https://ligaeducacion.org/wp-content/uploads/2019/01/invest_EpS_2018.pdf)
- Fiallos, A., Fiallos, C., y Figueroa, S. (2021, 28-30 de julio). *TikTok and Education: Discovering Knowledge through Learning Videos*. 2021, Eighth International Conference on EDemocracy & EGovernment (ICEDEG), Quito, Ecuador. 172-176. <https://doi.org/10.1109/ICEDEG52154.2021.9530988>
- Firmansyah, Tamtomo, D. G., y Cilmiaty, R. (2019). Nutritional booklet and social media: Their effects on adolescents' fattening-food knowledge and consumption. IOP Conference Series: Materials Science and Engineering (25-26 setiembre de 2018). Java, Indonesia, 633(1), 012057. [https://doi.org/10.1088/1757-899X/633/1/012057?urlappend=%3Futm\\_source%3Dresearchgate.net%26utm\\_medium%3Darticle](https://doi.org/10.1088/1757-899X/633/1/012057?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle)
- Fundación Paniamor. (2023). *Kids Online Costa Rica*. [https://paniamor.org/files/project/files/6521\\_resumenresultadoskidsonline\\_2023.pdf](https://paniamor.org/files/project/files/6521_resumenresultadoskidsonline_2023.pdf)



- Gaffikin, L. (2013). *Evaluación de la salud: Historia, estado y determinantes de la salud en el área focal de Osa/Golfito de INOGO en Costa Rica*. INOGO, Stanford Woods Institute for the Environment. [https://inogo.stanford.edu/sites/default/files/Informe%20Salud%20INOGO%20Mayo%202013\\_2.pdf](https://inogo.stanford.edu/sites/default/files/Informe%20Salud%20INOGO%20Mayo%202013_2.pdf)
- Gómez-Salas, G., Quesada-Quesada, D., y Monge-Rojas, R. (2020). Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población urbana de Costa Rica entre los 20 y 65 años agrupados por sexo: resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 37(3), 534-542. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02899>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. del P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ª Ed.). Mc Graw Hill.
- Jiménez, P. (2023). *El uso de Tik Tok como herramienta educativa*. Red Educa. <https://www.rededuca.net/blog/tic/tik-tok>
- Kulandaivelu, Y., Hamilton, J., Banerjee, A., Gruzd, A., Patel, B., y Stinson, J. (2023). Social Media Interventions for Nutrition Education Among Adolescents: Scoping Review. *JMIR pediatrics and parenting*, 6(1), 1-12. <https://doi.org/10.2196/36132>
- MICITT. (2020). *MICITT presenta resultados de acceso y uso de los dispositivos móviles e Internet de niños, niñas y jóvenes*. <https://www.micit.go.cr/noticias/micitt-presenta-resultados-estudio-del-acceso-y-uso-los-dispositivos-moviles-e-internet>
- Ministerio de Educación, Ministerio de Salud, CEN-CINAI y UNICEF. (2018). *Censo Escolar de Peso/Talla Costa Rica, 2016*. <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/resultados-censo-escolar-peso-talla-2016.pdf>
- Ministerio de Educación Pública. (2020). *MEP habilitó más de un millón de cuentas de correo electrónico para estudiantes*. <https://www.mep.go.cr/noticias/mep-habilito-mas-millon-cuentas-correo-electronico-estudiantes>
- Ministerio de Salud. (2020). *Encuesta colegial de vigilancia nutricional y actividad física, 2018*. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/centro-de-informacion/material-publicado/investigaciones/encuestas-de-salud/censo-escolar-peso-talla/encuesta-colegial-de-vigilancia-nutricional-y-actividad-fisica-2018/4622-informe-de-resultados-encuesta-colegial-de-vigilancia-nutricional-y-actividad-fisica-2018/file>



- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2023). *Análisis de situación integral de salud del cantón de Golfito, periodo 2015-2019*. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/analisis-de-situacion-salud/analisis-de-situacion-de-salud-de-niveles-locales-2023/region-brunca/7296-asis-ars-golfito/file>
- Oficinas subregionales de Rincón y Río Claro. (2014). *Informe de caracterización básica: Territorio sur bajo (Corredores, Golfito, Osa)*. <https://www.inder.go.cr/osa-golfito-corredores/Caracterizacion-Osa-Corredores-Golfito.pdf>
- Olivares G., M., y Chávez M., E. (2019). Uso de las redes sociales como estrategia de promoción de alimentación saludable en adolescentes. *Revista Cubana de Informática Médica*, 11(1), 113-124. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18592019000100113&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18592019000100113&lng=es&tlng=es)
- Organización Mundial de la Salud. (2025). *eHealth*. Oficina Regional para el Mediterráneo Oriental. <https://www.emro.who.int/health-topics/ehealth/>
- Pacheco Figueroa, J. F. (2023). *Desigualdades y desarrollo humano sostenible en el IEN*. Instituto de Estudios Nacionales (IEN), Universidad Nacional Autónoma de Honduras. <https://repositorio.conare.ac.cr/items/5646892e-7cee-4738-a1e8-e768562872a8>
- Plaisime, M., Robertson-James, C., Mejia, L., Núñez, A., Wolf, J., y Reels, S. (2020). Social Media and Teens: A Needs Assessment Exploring the Potential Role of Social Media in Promoting Health. *Social Media + Society*, 6(1). <https://doi.org/10.1177/2056305119886025>
- PNUD-Costa Rica. (2020). *Atlas de desarrollo humano cantonal 2020*. <https://www.cr.undp.org/content/costarica/es/home/atlas-de-desarrollo-humano-cantonal.html>
- Programa Estado de la Nación. (2020). *Brecha digital y desigualdades territoriales afectan acceso a la educación*. <https://estadonacion.or.cr/brecha-digital-y-desigualdades-territoriales-afectan-acceso-a-la-educacion/>
- Roche-Vinces, M. E., Quiñonez-España, A. Y., y López-Fernández, R. (2024). Las redes sociales como alternativa pedagógica en el estado de excepción, medida a través de la analítica del aprendizaje. *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa*, 3(3), 51-62. <https://doi.org/10.62697/rmiie.v3i3.106>
- Salas Murillo, O. (2014). *"Póngale Vida ahora es marca registrada" Proyecto de la Escuela de Nutrición contra la obesidad infantil*. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2014/03/07/pongale-vida-ahora-es-marca-registrada.html>



- Suárez-Lledo, V., y Álvarez-Gálvez, J. (2021). Prevalence of Health Misinformation on Social Media: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1), e17187. Doi: [10.2196/17187](https://doi.org/10.2196/17187)
- Voorveld, H. A. M. (2019). Brand Communication in Social Media: A Research Agenda. *Journal of Advertising*, 48(1), 14-26. [https://doi.org/10.1080/00913367.2019.1588808?urlappend=%3Futm\\_source%3Dresearchgate.net%26utm\\_medium%3Darticle](https://doi.org/10.1080/00913367.2019.1588808?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle)

## Editorial colaboración especial

### *Escuela de Nutrición: 45 años de aportar al desarrollo de la nutrición en Costa Rica*

La Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica celebra 45 años de existencia, periodo en el que se registran importantes contribuciones al desarrollo de la nutrición en el país. Su aporte en la formación de profesionales, investigación y acción social se enriquece con la interrelación de saberes, la innovación y la proyección universitaria.

La carrera abre sus puertas en 1980, y se adscribe a la Facultad de Medicina. La investigación ha sido diversa por parte del personal académico y estudiantes, constituyéndose en un eje transversal en el currículum.

Entre 1980 y 1990 el estudio se enfocó en el abordaje de la nutrición materno infantil, políticas y programas nacionales en alimentación y nutrición e intervenciones nutricionales en comunidad, educación alimentaria y nutricional, análisis de la composición nutricional de alimentos, metodologías para la evaluación del consumo de alimentos, entre otros temas relevantes.

A partir de 1990, el trabajo se amplía en el abordaje de otras etapas de vida, enfermedades crónicas no transmisibles, seguridad alimentaria y nutricional, entre otras temáticas, en respuesta a nuevas realidades y necesidades sociales e institucionales.

En el año 2023 se actualizaron las líneas de investigación y acción social, en congruencia con la agenda nacional y universitaria, con el objetivo de priorizar el trabajo y facilitar la integración de grupos académicos, así como la participación en comisiones universitarias, nacionales y redes académicas para el intercambio académico, la difusión científica y la divulgación.

Desde el 2016, se cuenta con la acreditación por el Sistema Nacional de Acreditación, SINAES, y al 2025 ratifica su compromiso con la gestión de la calidad, con el fin de continuar brindando el apoyo a las transformaciones que la sociedad requiere en pro del bien común y el desarrollo humano, donde la nutrición es un pilar fundamental, y en congruencia con los propósitos de la UCR como universidad pública.

Para celebrar el 45 aniversario, se presenta esta edición especial de la revista que reúne varios trabajos académicos que son muestra de la generación de nuevo conocimiento en la comprensión de temas de nutrición de especial relevancia en el ámbito nacional e internacional. Los artículos incluidos en este número pasaron por el proceso normal de evaluación: una revisión preliminar a cargo del comité editorial de la revista, seguida por la verificación, por parte del comité conformado para esta sección, de que los documentos cumplieran rigurosamente con las normas editoriales; finalmente, cada contribución fue sometida a la selección y dictamen de pares externos en el marco del proceso de revisión por pares a doble ciego.

#### Comité editorial invitado

PhD. Tatiana Martínez Jaikel  
MBA. Laura Andrade Pérez  
PhD. Shirley González Rodríguez  
MEd. Rocío González Urrutia

MSc. Cindy Hidalgo Víquez  
PhD. Melissa Jensen Madrigal  
Mág. Adriana Murillo Castro

# Población y Salud en Mesoamérica

¿Quiere publicar en la revista?

Ingrese [aquí](#)

O escribanos:

[revista.ccp@ucr.ac.cr](mailto:revista.ccp@ucr.ac.cr)



Población y Salud en Mesoamérica (PSM) es la revista electrónica que cambió el paradigma en el área de las publicaciones científicas electrónicas de la UCR. Logros tales como haber sido la primera en obtener sello editorial como revista electrónica la posicionan como una de las más visionarias.

**Revista PSM es la letra delta mayúscula, el cambio y el futuro.**

Indexada en los catálogos más prestigiosos. Para conocer la lista completa de índices, ingrese [aquí](#).



Scopus®



DOAJ

latindex



Dialnet



Revista Población y Salud en Mesoamérica -

Centro Centroamericano de Población

Instituto de Investigaciones en Salud

Universidad de Costa Rica

