

Vivir Solo o en Familia: ¿Un Factor Clave en el Desperdicio de Alimentos Universitario?

Living Alone or with Family: A Key Factor in University Food Waste?

Griselda Elizabeth Brizuela Méndez¹ 

RESUMEN

Introducción: El desperdicio de alimentos constituye un problema global con importantes implicancias ambientales, sociales y económicas. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura estima que un tercio de los alimentos producidos para consumo humano se pierde o desperdicia anualmente, con consecuencias directas sobre la seguridad alimentaria y la sostenibilidad. En el contexto universitario, el tipo de convivencia emerge como un factor determinante en la planificación, el consumo y el descarte de alimentos, con implicancias relevantes para el diseño de intervenciones preventivas. **Metodología:** Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal con 185 estudiantes universitarios de las carreras de Nutrición, Fisioterapia y Bioquímica de la Universidad del Norte (Encarnación, Paraguay), durante octubre de 2025. Se aplicó un cuestionario estructurado de 20 ítems, diseñado ad hoc y fundamentado en instrumentos internacionales validados, adaptado al contexto universitario paraguayo y sometido a revisión por expertos institucionales. **Resultados:** Los estudiantes que conviven con su familia presentaron mayor frecuencia y cantidad de desperdicio semanal, mientras que quienes viven solos registraron los valores más bajos en ambos indicadores. No obstante, estos últimos mostraron menor adecuación en el almacenamiento y la revisión periódica de los alimentos; el 52 % del grupo familiar almacena siempre correctamente los alimentos, frente al 41 % de quienes viven solos. **Conclusión:** El tipo de convivencia es un determinante significativo del desperdicio alimentario en estudiantes universitarios. Los resultados fundamentan la necesidad de implementar intervenciones educativas diferenciadas: reducir la frecuencia y el volumen de desperdicio en los hogares familiares, y fortalecer el almacenamiento adecuado y el aprovechamiento de sobras entre quienes viven solos.

Palabras clave: desperdicio de alimentos; estudiantes universitarios; convivencia; sostenibilidad; hábitos alimentarios.

ABSTRACT

Introduction: Food waste represents a global challenge with significant environmental, social, and economic consequences. The Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) estimates that approximately one third of food produced for human consumption is lost or wasted annually, with direct implications for food security and sustainability. In the university setting, living arrangements have emerged as a key determinant of food planning, consumption, and disposal behaviors, with relevant implications for the design of preventive interventions. **Materials and Methods:** This study aimed to evaluate the influence of living arrangement living alone, with family, with housemates, or with a partner on the level and causes of food waste among university students. A quantitative, descriptive, and cross-sectional study was conducted with 185 students enrolled at Universidad del Norte (Encarnación, Paraguay). Data were collected using a structured 20-item questionnaire designed ad hoc and grounded in internationally validated food waste instruments, adapted to the Paraguayan university context and reviewed by institutional experts. **Results:** Students living with their families exhibited higher weekly food discard frequency and quantity, whereas those living alone showed the lowest levels on both indicators. However, students living alone reported lower rates of adequate food storage and periodic food-status checks; 52% of the family group reported always storing food correctly, compared to 41% of those living alone. **Conclusion:** Living arrangement is a significant determinant of food waste among university students. These findings support the need for differentiated educational interventions: reducing discard frequency and quantity among family households, and strengthening storage practices and periodic food checks among students living alone.

Keywords: food waste; university students; living arrangements; sustainability; dietary habits.

Autor correspondiente:

Griselda Elizabeth Brizuela Méndez
Correo: griselda.brizuela.844@docentes.uninorte.edu.py

Conflicto de intereses:

La autora declara que no existen conflictos de interés relacionados con este estudio.

Financiamiento:

La presente investigación se realizó con presupuesto cero y fue autofinanciada por la autora.

Fuente de financiación: Disponibilidad de datos de investigación: Los datos que respaldan los resultados de este estudio no están disponibles públicamente. Pueden solicitarse a la autora de correspondencia.

Editora responsable:

María Isabel Rodríguez 
Universidad Sudamericana. Pedro Juan Caballero, Paraguay.

Histórico:

Recibido: 16-12-2025
Aceptado: 02-07-2026
Publicado: 24-07-2026

Licencia de uso:

Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons.



¹ Universidad del Norte, Facultad de Medicina, Sede Comunitaria. Encarnación, Paraguay.

INTRODUCCIÓN

El desperdicio de alimentos es un problema global con profundas implicancias ambientales, sociales y económicas (1). La FAO estima que cerca de un tercio de los alimentos producidos para consumo humano se pierde o desperdicia cada año, generando impactos que incluyen inseguridad alimentaria, aumento de la huella ambiental y pérdidas económicas sustanciales (2).

En 2013, el Papa Francisco reconocido por su enfoque ecológico integral y su defensa de las poblaciones vulnerables afirmó que tirar comida a la basura equivale a robársela a los pobres y a quienes tienen hambre, señalando la contradicción entre la cultura del descarte y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 2 y 12), relacionados con el hambre cero y el consumo responsable (3,4). Esta perspectiva se enmarca en Laudato Si' (2015), que enfatiza la justicia social y ambiental como dimensiones inseparables (5).

En el artículo original "Don't Blame Me! Using Neutralisation Theory to Understand Household Food Waste" («¡No me culpes! Uso de la teoría de la neutralización para comprender el desperdicio de alimentos en el hogar»), desarrollado por McCarthy et al. (6), evidencia que el desperdicio de alimentos en el ámbito doméstico está fuertemente influido por mecanismos psicológicos de neutralización que reducen la percepción de responsabilidad individual. Las autoras demuestran en su estudio que las prácticas habituales como descartar alimentos por confusión con las fechas de vencimiento, realizar compras excesivas o desechar productos por criterios estéticos se sostienen mediante justificaciones que tienden a minimizar el impacto ambiental y social del desperdicio. Estos hallazgos subrayan la necesidad de diseñar intervenciones educativas que aborden no solo las conductas de descarte, sino también los procesos cognitivos que las legitiman y perpetúan (6) the influence of moral norms on food waste is still under debate and research has shown mixed results. To address this research gap, a temporal, extended norm activation model (NAM).

En consonancia con la literatura reciente, el tipo de convivencia se presenta como un factor clave en el desperdicio de alimentos entre estudiantes universitarios. Stacchini et al. evidencian que quienes viven solos presentan menor planificación y mayores tasas de descarte (7) economic, and social challenge worldwide. This study aimed to assess the association between various socio-demographic characteristics and household food waste behaviors among university students in Italy. A cross-sectional study was conducted using a validated, online, anonymous, and voluntary-based questionnaire distributed among university students in Milan, Italy. Linear regression analyses were performed to explore the association between socio-demographic factors and anti-household food waste behaviors (preventive practice, abilities scores, and parental guidance, mientras que Gamboa-Delgado et al. señalan que la falta de habilidades culinarias y las compras no estructuradas incrementan este riesgo en estudiantes independientes (8). Por su parte, Miśniakiewicz et al. reportan que convivir con la familia se asocia con

una gestión alimentaria más organizada y menor frecuencia de desperdicio (9). A pesar de la creciente evidencia internacional, la investigación sobre desperdicio alimentario en estudiantes universitarios de Paraguay es aún incipiente, lo que justifica la necesidad de estudios contextualizados que orienten intervenciones pertinentes a la realidad local.

Objetivo general

Evaluar la influencia del tipo de convivencia (vivir solo, con la familia, con compañeros/as o en pareja) en el nivel y las causas del desperdicio de alimentos entre estudiantes.

Objetivos específicos

- Caracterizar el perfil sociodemográfico de los estudiantes universitarios según su tipo de convivencia.
- Identificar los hábitos de compra, almacenamiento y consumo de alimentos en estudiantes que viven solos y en aquellos que conviven con sus familias, con compañeros/as o en pareja.
- Determinar el tipo, la frecuencia y las causas percibidas del desperdicio de alimentos en los distintos grupos de convivencia.
- Explorar la percepción del desperdicio alimentario como problema ambiental y social entre los estudiantes según su forma de convivencia.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, de diseño transversal, con el fin de evaluar la influencia del tipo de convivencia en las prácticas y causas del desperdicio de alimentos.

La población estuvo conformada por estudiantes de las carreras de Nutrición, Fisioterapia y Bioquímica de la Universidad del Norte, sede Encarnación (Paraguay). La muestra final incluyó 185 estudiantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la accesibilidad y disponibilidad de los participantes durante el período de recolección de datos.

Dado el carácter descriptivo del estudio y las limitaciones de acceso a la población, no se realizó cálculo formal de tamaño muestral; la muestra obtenida (n=185) se consideró adecuada para análisis exploratorios inter-grupo, aunque los resultados deben interpretarse con cautela respecto a su generalización.

Se incluyeron al estudio los estudiantes matriculados en el segundo semestre del año 2025, que residían solos, con su familia, con compañeros/as o en pareja durante el periodo de estudio y han otorgado consentimiento informado. Fueron excluidos aquellos estudiantes que no gestionan su propia alimentación, como quienes dependen exclusivamente de comedores institucionales o servicios de comida preparados, así como aquellos con formularios incompletos o con inconsistencias y los estudiantes menores de 18 años.

Para la recolección de los datos se utilizó un

cuestionario estructurado de 20 ítems, diseñado ad hoc y basado en instrumentos validados previamente en estudios sobre desperdicio alimentario (10–12). El cuestionario incluyó escalas Likert de cinco puntos, preguntas de selección múltiple y preguntas cerradas, distribuidas en cinco bloques temáticos: (I) perfil sociodemográfico; (II) prácticas de compra y almacenamiento; (III) frecuencia y tipo de alimentos desperdiciados; (IV) causas percibidas del desperdicio; y (V) percepción ambiental y social.

El instrumento se administró en formato digital mediante Google Forms, lo que permitió un registro automático de las respuestas. Asimismo, incorporó una lógica de ramificación basada en el tipo de convivencia (vivir solo, con la familia, con compañeros/as o en pareja), a fin de garantizar la pertinencia de cada ítem y fortalecer la validez interna del cuestionario. Cabe señalar que, si bien el instrumento fue fundamentado en fuentes validadas y sometido a revisión por expertos y prueba piloto, no cuenta con validación psicométrica formal, aspecto que debe considerarse al interpretar los resultados.

La recolección de datos se realizó durante la primera semana de octubre de 2025. El cuestionario fue aplicado de manera presencial, mediante dispositivos móviles personales, y de forma anónima, bajo supervisión del equipo investigador. Previamente, se llevó a cabo una prueba piloto con 15 estudiantes para evaluar la claridad, la coherencia y la adecuación del instrumento. Las observaciones derivadas de esta etapa fueron incorporadas en la versión final del cuestionario. El estudio cumplió con los principios éticos establecidos para investigaciones con seres humanos y contó con la aprobación del comité académico correspondiente.

Los datos fueron analizados de manera descriptiva mediante distribución de frecuencias relativas (porcentajes) por categoría de respuesta y grupo de convivencia (solo/a, con familia, con compañeros/as y en pareja).

RESULTADOS

Perfil sociodemográfico

La muestra estuvo compuesta por 185 estudiantes universitarios, entre 18 y 38 años, de los cuales el 79% (146) fueron mujeres y el 21% (39) varones. En relación con el tipo de convivencia, el 60% vivía con su familia, el 24% vivía solo/a, el 14% con compañeros/as y el 2% con su pareja. La mayoría tenía ingresos mensuales entre 3.000.000 y 5.000.000 Gs. (38%), seguidos por quienes tenían ingresos menores a 3.000.000 Gs. (34%) y mayores a 5.000.000 Gs. (28%).

Prácticas de compra y almacenamiento

El análisis sobre las prácticas de compra y almacenamiento se realizó sobre los siguientes indicadores: elaboración de listas de compra, compra por impulso, almacenamiento correcto de los alimentos, revisión del estado de los alimentos almacenados y ajuste de las porciones servidas al apetito.

La elaboración de listas de compra (Tabla 1) fue el hábito que se mantuvo prácticamente idéntico entre los cuatro grupos (47-50%) con respuesta “Frecuentemente y Siempre”, lo que sugiere que esta práctica no está determinada por el tipo de convivencia sino, probablemente, por características individuales del comprador.

Tabla 1. Hago una lista antes de comprar alimentos.

Categoría	Con familia	Solo/a	Con compañeros/as	Pareja
Nunca	12%	12%	12%	10%
Rara vez	12%	12%	12%	10%
A veces	29%	29%	29%	30%
Frecuentemente	19%	19%	19%	20%
Siempre	28%	28%	28%	30%

Tabla 2. Compró alimentos por impulso, aunque no los necesite.

Categoría	Con familia	Solo/a	Con compañeros/as	Pareja
Nunca	9%	10%	9%	9%
Rara vez	43%	40%	37%	34%
A veces	52%	45%	44%	34%
Frecuentemente	7%	5%	11%	11%
Siempre	1%	1%	2%	3%

En cuanto a la compra por impulso (Tabla 2), las personas que conviven con compañeros/as de piso o en pareja reportaron una frecuencia consolidada (Frecuentemente y Siempre) aproximadamente el doble que quienes viven solos o con su familia (13-14% frente a 6-8%), aunque en todos los grupos la categoría modal fue “A veces” o “Rara vez”, indicando que la compra impulsiva frecuente no es un comportamiento mayoritario en ningún grupo.

En cuanto al almacenamiento correcto (Tabla 3) y a la revisión periódica de los alimentos (Tabla 4), los hogares con convivencia familiar presentaron los porcentajes más altos de comportamiento consolidado (89% y 87%, respectivamente), seguidos por quienes viven solos (74% y 70%). El grupo que convive con compañeros/as de piso mostró sistemáticamente los valores más bajos en ambos indicadores (44% y 48%).

Respecto al ajuste de las porciones servidas al apetito (Tabla 5), fue el indicador más homogéneo entre grupos, con valores consolidados entre 69% y 75%, sin un patrón claro asociado a la convivencia.

Frecuencia y tipo de alimentos desperdiciados

Los indicadores clave sobre la frecuencia y el tipo de alimentos desperdiciados corresponden a: frecuencia de desecho de alimentos por semana, cantidad

aproximada de alimentos desechados semanalmente, tipo de alimentos desechados con mayor frecuencia, conservación de sobras para consumo posterior.

En las Tablas 6 y 7, se observa un gradiente consistente entre grupos en la frecuencia y la magnitud del desperdicio semanal: las personas que viven solas presentan los valores más bajos (41% nunca desperdicia; solo 19% desecha 500 g o más por semana), seguidas por quienes conviven con compañeros/as de piso, luego por quienes viven en pareja, y finalmente por los hogares con convivencia familiar, que exhiben tanto la mayor frecuencia (29% desperdicia 4 o más veces por semana) como la mayor cantidad desechada (45% desecha 500 g o más).

Respecto al tipo de alimento desechado con mayor frecuencia (Tabla 8), se observan diferencias cualitativas relevantes: las comidas preparadas constituyen la categoría más desechada entre quienes viven en pareja (45%) y con compañeros/as de piso (39%), mientras que en los hogares con familia y en las personas que viven solas predomina el desecho de panes y cereales (35% en ambos casos). Los lácteos y carnes fueron la categoría menos desechada en general, excepto en el grupo familiar, donde alcanzó un 20%, el valor más alto entre los cuatro grupos.

Tabla 3. Almaceno correctamente los alimentos para que duren más.

Categoría	Con familia	Solo/a	Con compañeros/as	Pareja
Rara vez	1%	2%	6%	2%
A veces	10%	25%	50%	31%
Frecuentemente	37%	33%	25%	31%
Siempre	52%	41%	19%	36%

Tabla 4. Reviso frecuentemente el estado de los alimentos almacenados.

Categoría	Con familia	Solo/a	Con compañeros/as	Pareja
Nunca	0%	0%	0%	0%
Rara vez	1%	2%	9%	3%
A veces	12%	27%	42%	29%
Frecuentemente	45%	39%	24%	34%
Siempre	42%	31%	24%	34%

Tabla 5. Sirvo porciones acordes a mi apetito.

Categoría	Con familia	Solo/a	Con compañeros/as	Pareja
Nunca	3%	3%	3%	3%
Rara vez	5%	5%	5%	5%
A veces	19%	23%	17%	19%
Frecuentemente	29%	31%	30%	31%
Siempre	44%	38%	45%	42%

Tabla 6. Frecuencia de desecho de alimentos por semana.

Categoría	Con familia	Solo/a	Con compañeros/as	Pareja
Nunca	14%	41%	28%	20%
1 vez	36%	27%	28%	28%
2–3 veces	21%	18%	24%	28%
4–5 veces	18%	9%	12%	16%
Más de 5 veces	11%	5%	8%	8%

Tabla 7. Cantidad aproximada de alimentos desechados semanalmente.

Categoría	Con familia	Solo/a	Con compañeros/as	Pareja
Menos de 200 g	19%	45%	36%	31%
200 g – 500 g	37%	36%	36%	35%
500 g – 1 kg	30%	14%	20%	23%
Más de 1 kg	15%	5%	8%	12%

Tabla 8. Tipo de alimentos desechados con mayor frecuencia.

Categoría	Con familia	Solo/a	Con compañeros/as	Pareja
Frutas y verduras	20%	25%	23%	25%
Panes y cereales	35%	35%	33%	25%
Comidas preparadas	25%	25%	39%	45%
Lácteos y carnes	20%	15%	5%	5%

Tabla 9. Conservación de sobras para consumo posterior.

Categoría	Con familia	Solo/a	Con compañeros/as	Pareja
Nunca	10%	10%	20%	15%
A veces	35%	38%	45%	40%
Siempre	55%	52%	35%	45%

En cuanto a la conservación de sobras (Tabla 9), el grupo de convivencia con compañeros/as de piso presentó el patrón más desfavorable: solo el 35% declaró guardarlas “siempre”, frente al 20% que declaró “nunca” hacerlo, la proporción más alta de no conservación entre los cuatro grupos.

Causas percibidas del desperdicio

Los indicadores estudiados sobre las causas percibidas del desperdicio fueron: desperdicio de alimentos por no planificar las comidas, compra en exceso por promociones o descuentos, olvido de los alimentos almacenados y exceso de cocción respecto a lo necesario.

Respecto al desperdicio de alimentos por no planificar mis comidas, en la Figura 1, se puede observar que el grupo de convivencia con compañeros/as es el que presenta menor proporción en la respuesta de “Frecuentemente y Siempre” con 27%. Los demás

grupos presentan porcentajes altos (48% con pareja, 49% solo/a y 50% con familia).

Los indicadores correspondientes a las causas percibidas del desperdicio de alimentos muestran un comportamiento más homogéneo entre los cuatro grupos de convivencia. La compra en exceso motivada por promociones o descuentos (Figura 2) fue reportada por el 45% de quienes conviven con su familia, el 50% de quienes viven solos/as, el 43% de quienes conviven con compañeros/as y el 51% de quienes viven en pareja. Un patrón similar se observa en el olvido de los alimentos almacenados (Figura 3), señalado por el 44% de los hogares familiares, el 50% de quienes viven solos/as, el 45% de quienes conviven con compañeros/as y el 50% de quienes viven en pareja. Así también, cocinar más de lo que realmente se necesita (Figura 4) fue reportado por el 45% de los grupos familiar y de compañeros/as, y por el 50% y el 49% de quienes viven solos/as y en pareja, respectivamente.

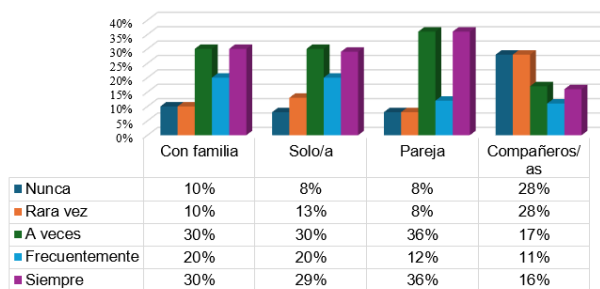


Figura 1. Desperdicio alimentos por no planificar mis comidas.

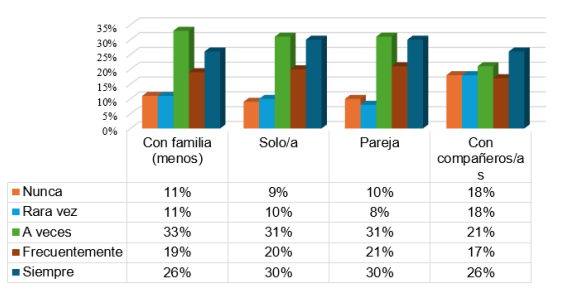


Figura 2. Compro en exceso por promociones o descuentos.

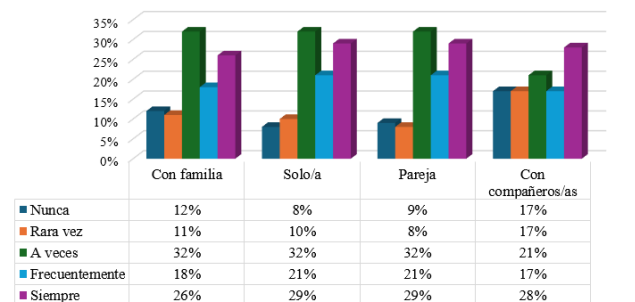


Figura 3. Me olvido de los alimentos que tengo almacenados.

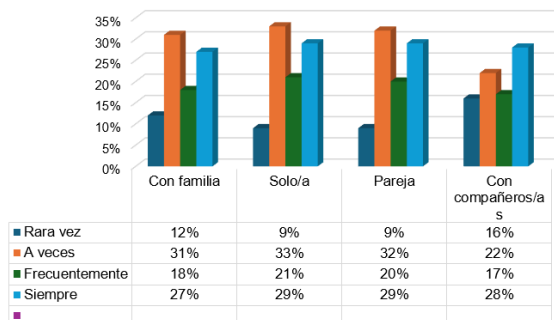


Figura 4. Cocino más de lo que realmente necesito.

Percepción ambiental y social

En cuanto al desperdicio de alimentos y su impacto negativo en el medio ambiente, las respuestas "Frecuentemente y Siempre" alcanzaron el 51 % entre quienes viven solos, 50 % en pareja, 46 % con familia y 26 % entre quienes conviven con compañeros/as (Figura 5).

Respecto al sentimiento negativo por tener que tirar la comida a la basura, coinciden todos los grupos en alta proporción en estar "de acuerdo más totalmente de acuerdo", siendo el 83% para estudiantes con familia, 84% solo/a, 83% en pareja y 83% con compañeros/as (Figura 6).

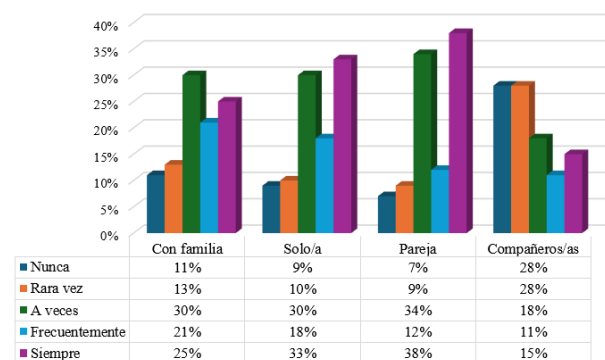


Figura 5. El desperdicio de alimentos tiene un impacto negativo en el medio ambiente.

De la misma manera, un alto porcentaje (más del 70%) de todos los grupos manifiestan estar dispuesto/a en modificar sus hábitos para reducir el desperdicio de alimentos (Figura 7).

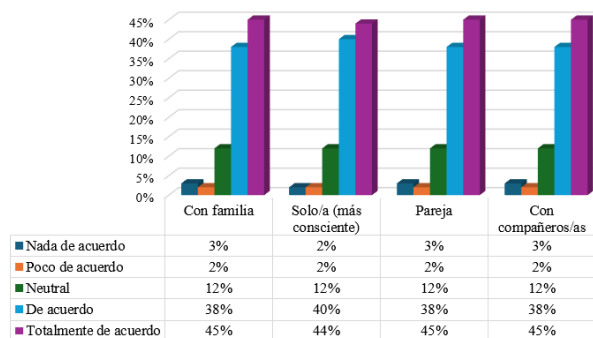


Figura 6. Me siento mal cuando tiro comida a la basura.

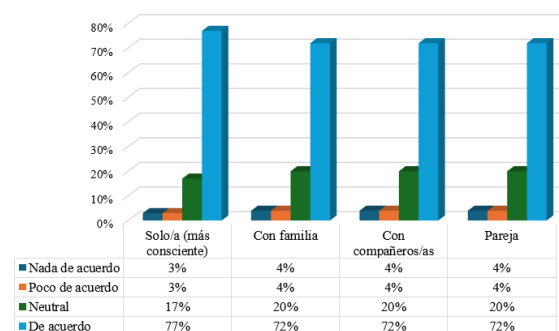


Figura 7. Estoy dispuesto/a en modificar mis hábitos para reducir el desperdicio de alimentos.

DISCUSIÓN

Este trabajo de investigación empleó un cuestionario estructurado de 20 ítems diseñado ad hoc para evaluar la influencia del tipo de convivencia en el desperdicio de alimentos entre estudiantes universitarios. La elección de un instrumento ad hoc se justifica por la necesidad de abordar dinámicas específicas de esta población, lo cual no podría lograrse con instrumentos genéricos. Además, el cuestionario se fundamentó en investigaciones previas validadas, garantizando la pertinencia y relevancia de las preguntas seleccionadas. Esto permite una exploración detallada de las causas del desperdicio, adaptándose a las características culturales y contextuales de los estudiantes (10-12). Los resultados demostraron diferencias significativas entre estudiantes que viven solos y aquellos que conviven con su familia. Asimismo, se tomó en cuenta la situación de convivencia, incluyendo a aquellos que viven en parejas o con compañeros, lo que evidenció que la forma de convivencia modula de manera directa los comportamientos alimentarios. A diferencia de lo reportado en otros contextos, donde los hogares unipersonales suelen presentar mayores niveles de desperdicio por falta de planificación, sobras no consumidas y compras impulsivas (12,14), en esta muestra fueron los estudiantes que conviven con su familia quienes exhibieron mayor frecuencia y cantidad de desperdicio semanal (Tablas 6 y 7). Por tipo de alimento (Tabla 8), los estudiantes que viven solos y en pareja presentaron las mayores proporciones de desecho de frutas y verduras (25 % cada uno), mientras que los grupos que conviven en pareja o con compañeros/as concentraron el mayor desecho de comidas preparadas (45 % y 39 %, respectivamente); los hogares familiares, en cambio, destacaron por el desecho de panes, cereales y lácteos.

El perfil sociodemográfico relevado se limitó a edad, sexo, ingresos y tipo de convivencia; el estudio no incluyó variables directas sobre autonomía, horarios de actividad o estructuración del consumo, por lo que la asociación entre vivir solo y estas características de mayor riesgo de desperdicio descritas en la literatura (13) debe interpretarse como una hipótesis y no como un hallazgo propio de este estudio. De hecho, en esta muestra fueron los hogares familiares —y no los estudiantes que viven solos— quienes presentaron mayor frecuencia y volumen de desperdicio, lo que difiere de investigaciones que asocian una mejor coordinación del consumo y una distribución de responsabilidades con menores niveles de desperdicio en el ámbito familiar (10,11). Una posible explicación es que, en hogares con mayor número de integrantes, el volumen total de alimentos gestionados es mayor, lo que podría traducirse en un mayor descarte absoluto pese a contar con prácticas de almacenamiento más consolidadas (Tablas 3 y 4).

En relación con los hábitos de compra, almacenamiento y consumo, fueron los estudiantes que conviven con compañeros/as de piso o en pareja quienes mostraron mayores niveles de compra por impulso, con una frecuencia consolidada (Frecuentemente y Siempre) aproximadamente el doble que la registrada en los

grupos solo/a y familiar (13-14 % frente a 6-8 %; Tabla 2). El grupo que convive con compañeros/as presentó además la menor proporción de conservación de sobras (35 % declara guardarlas siempre, frente al 55 % del grupo familiar y al 52 % de quienes viven solos; Tabla 9), patrón que coincide con lo reportado en jóvenes que comparten vivienda sin vínculo familiar (12). La elaboración de listas de compra, en cambio, se mantuvo homogénea entre los cuatro grupos (47-50 %; Tabla 1), lo que sugiere que esta práctica depende más de características individuales que del tipo de convivencia. Los estudiantes que conviven con su familia demostraron las mejores prácticas de almacenamiento (Tablas 3 y 4), lo cual coincide con las recomendaciones de la FAO (1) sobre la importancia del manejo adecuado de alimentos para reducir pérdidas.

En cuanto al tipo, frecuencia y causas del desperdicio, los resultados indicaron que los estudiantes que conviven con su familia presentaron mayor frecuencia de descarte semanal y cantidades más elevadas de desperdicio (Tablas 6 y 7), particularmente de panes, cereales y lácteos, mientras que quienes viven solos registraron los valores más bajos en ambos indicadores, lo cual contrasta con informes de la OCDE y WRAP, que señalan que los hogares unipersonales suelen desperdiciar proporcionalmente más productos perecederos debido a dificultades para prever el consumo y organizar las compras (12,14); una posible explicación es que los hogares familiares de esta muestra gestionan mayores volúmenes de alimentos y una mayor variedad de preferencias, lo que podría traducirse en un mayor descarte absoluto pese a contar con mejores prácticas de almacenamiento (Tablas 3 y 4). Las causas percibidas —como olvidar alimentos almacenados o cocinar más de lo necesario— coinciden con factores comúnmente reportados en investigaciones previas sobre comportamiento del consumidor y desperdicio doméstico (10,15).

Asimismo, al explorar la percepción del desperdicio como problema ambiental y social, se observó que la mayoría de los estudiantes reconocen su impacto negativo, aunque los estudiantes que viven solos mostraron una mayor disposición declarada a modificar sus hábitos. Esta tendencia coincide con estudios que reportan que los jóvenes suelen tener una alta conciencia ambiental, aunque no siempre logran traducirla en prácticas sostenibles debido al denominado “gap actitud-comportamiento” (11,15).

Es importante destacar que el grupo de estudiantes que conviven en pareja representó únicamente el 2% de la muestra ($n \approx 4$ participantes), lo que limita significativamente la validez estadística de las comparaciones realizadas con este subgrupo. Los resultados asociados a esta categoría deben interpretarse con extrema cautela y no permiten establecer conclusiones generalizables. En futuras investigaciones, se recomienda ampliar el tamaño muestral de este subgrupo para obtener estimaciones más representativas. De igual forma, al basarse en autorreportes mediante un cuestionario, puede haber sesgos de memoria o deseabilidad social. Si bien el instrumento fue diseñado ad hoc a partir de

herramientas previamente validadas y sometido a revisión por expertos institucionales, no cuenta con validación psicométrica formal ni con revisión por organismos externos, lo que constituye una limitación a considerar al interpretar los resultados.

CONCLUSIÓN

En conjunto, los resultados de este estudio confirman que el tipo de convivencia es un determinante clave en las prácticas asociadas al desperdicio alimentario entre estudiantes universitarios. En particular, los hogares familiares constituyen el grupo con mayor frecuencia y cantidad de desperdicio, seguidos por quienes viven en pareja y por quienes conviven con compañeros/as, mientras que los estudiantes que viven solos presentan los niveles más bajos en estos indicadores, aunque con menor adecuación en el almacenamiento y la revisión periódica de los alimentos. Estos hallazgos difieren en parte de la literatura internacional —que suele señalar a los hogares unipersonales como el grupo de mayor riesgo— y resaltan la importancia de desarrollar estrategias institucionales diferenciadas: para los hogares familiares, orientadas a reducir la frecuencia y el volumen de descarte; y para los estudiantes que viven solos, orientadas a fortalecer el almacenamiento adecuado y el aprovechamiento integral de los alimentos, con el fin de mejorar la sostenibilidad alimentaria en el ámbito universitario.

A partir de los resultados obtenidos, se recomienda que las instituciones educativas implementen programas de educación alimentaria y ambiental orientados a mejorar la planificación de compras y el manejo de alimentos perecederos en los hogares con convivencia familiar, y a fortalecer el almacenamiento adecuado y el aprovechamiento de sobras entre los estudiantes que viven solos. Para futuras investigaciones, sería valioso trabajar con muestras más amplias y diversas, validar instrumentos específicos para población universitaria e incorporar metodologías mixtas, como diarios de desperdicio o mediciones directas, a fin de obtener datos más precisos. Asimismo, se sugiere analizar factores adicionales, como ingresos, hábitos culinarios o disponibilidad de tiempo para profundizar la comprensión del fenómeno y orientar intervenciones más efectivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Global food losses and food waste – extent, causes and prevention (Internet). Rome: FAO; 2019 (citado 2026 Junio 30). Disponible en: <https://www.fao.org/4/mb060e/mb060e00.htm>
2. United Nations Environment Programme. Food Waste Index Report 2021 [Internet]. Nairobi: UNEP; 2021 (citado 2026 Junio 30). Disponible en: <https://www.unep.org/resources/report/unep-food-waste-index-report-2021>
3. Radio Vaticano. Los alimentos que se tiran a la basura son alimentos que se roban de la mesa del pobre, del que tiene hambre, dijo Papa Francisco (Internet). Ciudad del Vaticano: Santa Sede; 2013 (citado 2026 Junio 30). Disponible en: https://www.archivioradiovaticana.va/storico/2013/06/05/los_alimentos_que_se_tiran_a_la_basura_son_alimentos_que_se_roban_d/spa-698513
4. Organización de las Naciones Unidas (ONU). Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) [Internet]. Nueva York: ONU; 2015 (citado 2026 Junio 30). Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/#>
5. Franciscus PP. Carta Encíclica Laudato Si': sobre el Cuidado de Nuestra Casa Común [Internet]. Ciudad del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana; 2015 [citado 2026 Junio 30]. Disponible en: https://www.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html
6. McCarthy B, Kapetanaki AB, Wang P. Don't Blame Me! Using Neutralisation Theory to Understand Household Food Waste. *Int J Consum Stud*. 2025;49(3):e70059.
7. Stacchini L, Nucci D, Romano N, Villa M, Passeri C, Ferranti R, et al. Association between socio-demographic characteristics and household food waste behaviors among university students in Italy: the unifoodwaste study. *Sustainability* (Internet). 2024 [citado 2026 Junio 30];16(21). Disponible en: <https://www.mdpi.com/2071-1050/16/21/9279>
8. Gamboa-Delgado EM, Herrán OF, Quintero-Lesmes DC. Factors associated with food waste among university students in Colombia. *Sustainability* [Internet]. 2024 [citado 2026 Junio 30];16(22). Disponible en: <https://www.mdpi.com/2071-1050/16/22/9873>
9. Miśniakiewicz M, Amicarelli V, Chrobak G, Górka-Chowaniec A, Bux C. Do Living Arrangements and Eating Habits Influence University Students' Food Waste Perception in Italy and Poland? *Sustainability* [Internet]. 2024 (citado 2026 Junio 30);16(5). Disponible en: <https://www.mdpi.com/2071-1050/16/5/2102>
10. Porpino G. Household food waste behavior: avenues for future research. *J Assoc Consum Res*. 2016;1(1):41-51.
11. Stancu V, Haugaard P, Lähteenmäki L. Determinants of consumer food waste behaviour: two routes to food waste. *Appetite* (Internet). 2016 (citado 2026 Junio 30); 96:7-17. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.08.025>
12. Waste and Resources Action Programme (WRAP). Household food and drink waste: a product focus [Internet]. Banbury: WRAP; 2016 [citado 2026 Junio 30]. Disponible en: <https://wrap.org.uk/resources/report/household-food-and-drink-waste-product-focus>
13. Cooreman-Algoed M, Minnens F, Boone L, Botterman K, Taelman SE, Verbeke W, et al. Consumer and food product determinants of

food wasting: a case study on chicken meat. Sustainability [Internet]. 2021 [citado 2026 Junio 30];13(13). Disponible en: <https://www.mdpi.com/2071-1050/13/13/7027>

14. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). Food waste data collection, methodology and practices [Internet].

Paris: OECD; 2020 [citado 2026 Junio 30]. Disponible en: <https://www.oecd.org/en/topics/policy-issues/food-systems/food-loss-and-waste.html>

15. Schanes K, Dobernig K, Gözet B. Food waste matters - a systematic review of household food waste practices and their policy implications. J Clean Prod. 2018;182:978-91.