



# Catálogo

de Recomendaciones



Instituto  
Politécnico  
Nacional



**Suecia**

**KTH ROYAL INSTITUTE OF TECHNOLOGY**

# Alojamiento

Se recomienda buscar opciones con un mes de anticipación, considerando que la propia Universidad proporciona información y apoyo para encontrar alojamiento.

Las zonas "Kungshamra" y "Lappis" son una excelente opción pues se encuentran muy bien ubicadas y se pueden encontrar habitaciones con un costo aproximado de 8,000 MXN que incluyen servicio de agua, luz, cuarto propio con baño y un escritorio.

La cocina es compartida al igual que la sala y el comedor.

"Flemingsberg" es una zona retirada del campus principal pero accesible mediante "Pendeltåg", cuenta con un supermercado debajo del edificio. Se puede elegir entre habitaciones individuales (renta aproximada de 8,500 MXN mensuales) o habitaciones compartidas (renta aproximada de 4,600 MXN mensuales). Ambas cuentan con cocina en cada habitación y lavandería dentro del edificio. Zona recomendada para los estudiantes que van a los campus "Flemingsberg o Södertälje".

Todos los cuartos para estudiantes cuentan con internet, pero es necesario comprar un router. Si se requiere comprar cosas para el cuarto, la mejor opción es IKEA donde se pueden encontrar productos con un costo accesible.

# Transporte

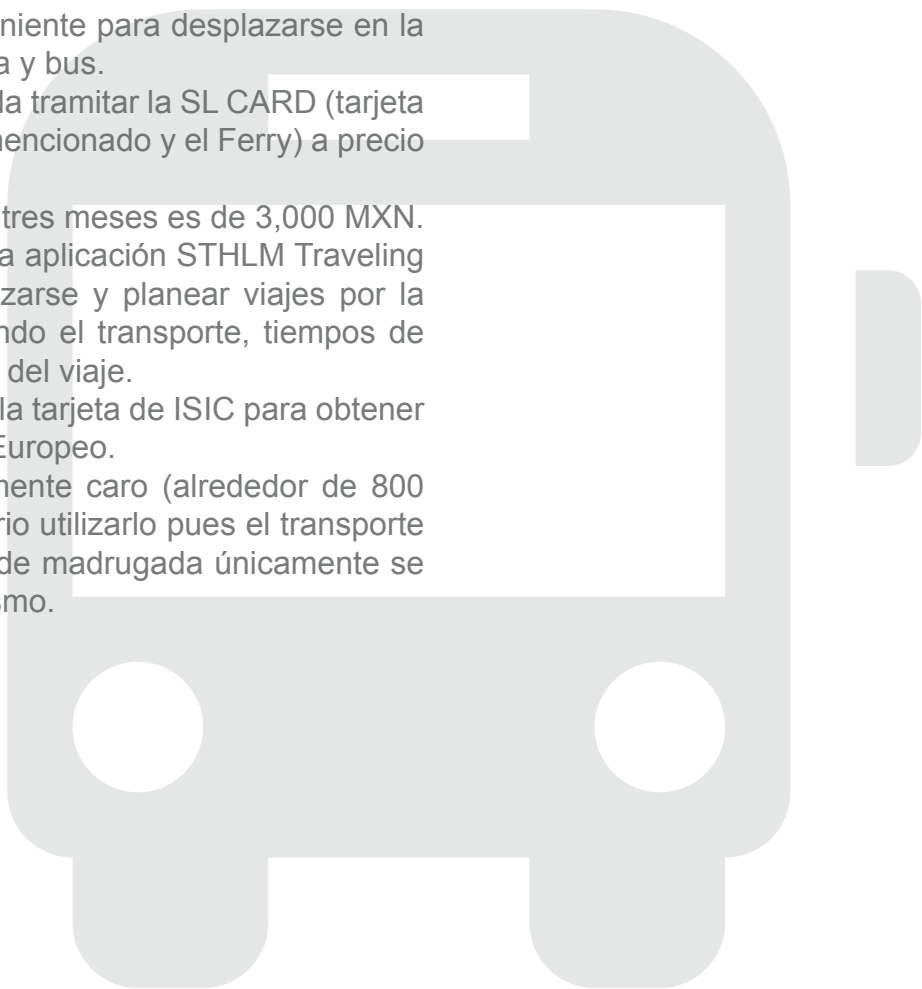
El medio de transporte más conveniente para desplazarse en la Ciudad/Localidad es el tren, tranvía y bus.

Al llegar a Estocolmo se recomienda tramitar la SL CARD (tarjeta de transporte que incluye todo lo mencionado y el Ferry) a precio de estudiantes.

El costo aproximado del plan para tres meses es de 3,000 MXN. Además es importante descargar la aplicación STHLM Traveling con la cual será muy fácil desplazarse y planear viajes por la ciudad ya que muestra rutas usando el transporte, tiempos de salida y llegada así como duración del viaje.

En México se recomienda tramitar la tarjeta de ISIC para obtener descuentos en todo el continente Europeo.

El servicio de taxi es extremadamente caro (alrededor de 800 MXN), y en realidad no es necesario utilizarlo pues el transporte colectivo ofrece servicio inclusive de madrugada únicamente se debe consultar los horarios del mismo.



# Alimentación

El costo diario de alimentación es entre 150 y 200 MXN.

La cafetería universitaria es económica y de buena calidad, el menú más económico es de 120 MXN que incluye un platillo, agua y ensalada.

La mejor opción para economizar gastos es comprar despensa por semana y cocinar en casa. Los gastos de despensa oscilan entre 800 y 1,200 MXN.

Los mejores lugares para hacer despensa dependen de la zona, en el caso de Fleminsber, Pulsen es la mejor opción. En cuanto a Fleminsberg y Kungshamra LIDL es la mejor opción. Es sencillo encontrar el LIDL más cercano a la zona, puede hacerse uso de Google Maps.

Las opciones más baratas para comer son el pollo y en algunos casos el pescado. La comida congelada es de las opciones más baratas. Al visitar cada una de las tiendas mencionadas ya será cuestión personal para escoger una opción. Usando los lugares mencionados y comprando todo lo necesario, el gasto semanal en la despensa oscila alrededor de 400 y 800 MXN.

Algunos productos básicos tienen los siguiente costos aproximados (los precios varían de acuerdo a marcas):

- Litro de Leche (17-20 MXN)
- Huevos (6 pack) (20 MXN)
- Pan blanco (1kg) (30-40 MXN)
- Crema fresca (0.5 L) (25-30 MXN)
- Cereal (500g) (20-40 MXN)
- Aceite (1 L) (40-70 MXN)
- Pechuga de Pollo (1kg) (80 MXN (congelado) hasta 200 MXN (no congelado))
- Pastas o sopas (20-30 MXN)
- Jamón (200 g) (alrededor de 50 MXN)
- Salchicha (400 g) (25-50 MXN)
- Mantequilla (500 g) (30-60 MXN)
- Mix de verduras congeladas (500g) (alrededor de 30 MXN)

Los precios en restaurantes (los más accesibles alrededor de KTH) oscilan entre 140 y 200 MXN.

La tarjeta de estudiante proporcionada por KTH es útil para tener descuentos en algunos restaurantes y museos.

La mejor opción es preparar la comida en casa. La mayor parte de los estudiantes de intercambio de todos los países hacen esto porque ayuda a ahorrar mucho dinero.

# Seguridad

La ciudad es segura, no obstante, es indispensable tomar precauciones.

Existe una aplicación llamada STHLM Traveling, en la que se introduce la ubicación, el lugar de destino y proporciona información muy completa para saber cómo llegar y los diferentes horarios del transporte público (la aplicación es perfecta para ubicarse en la ciudad).

