



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Nutrición atiende mujeres embarazadas y adultos mayores

5 OCT 2010 Sociedad



La Escuela de Nutrición brindan consultas para adultos mayores de escasos recursos y con historial de obesidad, diabetes e hipertensión, entre otros padecimientos (foto archivo con fines ilustrativos).

La Universidad de Costa Rica (UCR), gracias al esfuerzo de profesionales y estudiantes de la [Escuela de Nutrición](#), continúa con su labor social al brindar cursos y consulta nutricional para varios sectores de la población, con el propósito de incidir en una buena alimentación para las familias costarricenses.

Se trata de dos cursos-talleres impartidos por profesores y estudiantes avanzados de Nutrición, con costos mínimos para los interesados y de mucho valor para su buena salud.

El primero es un curso-taller llamado ***Cuidados Nutricionales Durante el Embarazo y Lactancia***, en el que se busca reforzar los conocimientos y prácticas alimentarias en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

Allí se abordan temáticas enfocadas en los cuidados durante el embarazo, por ejemplo cómo tratar las agruras, llenura, estreñimiento y cuáles posiciones favorecen la lactancia, esto para incentivar dicha práctica en las mujeres.

Este curso es gratuito y tiene inscritas a 11 personas quienes recibirán cuatro sesiones en un mes de dos horas de duración cada una. “Un aspecto digno de resaltar es que muchas veces las mujeres llegan acompañadas de sus parejas y así el aprendizaje lo reciben ambos, sobre todo en la etapa de taller que es de práctica”, comentó la M.Sc. Patricia Sedó Masís, coordinadora de los cursos.

El segundo curso-taller se denomina ***Promoción de una Alimentación Saludable en la Familia*** tiene como público meta los adultos mayores y está orientado a profundizar aspectos básicos de la nutrición como la elaboración de menús, selección de alimentos y su manipulación adecuada.

Hay inscritas 15 personas y recibirán dos horas semanales durante seis meses, los cursos-talleres incluyen tanto teoría como práctica.

Patricia Sedó señaló que a este curso asisten solo adultos mayores pues muchos de ellos han hecho patente la necesidad que tiene de profundizar sus conocimientos sobre nutrición y saber cómo elaborar comidas más saludables.

Por último la Escuela de Nutrición mantiene abierta desde inicios de este año la **Atención Nutricional Individual**, o sea, consultas en donde se atiende a personas adultas y adultos mayores con problemas de obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol y triglicéridos altos, y problemas digestivos.

Solamente se les pide como **requisito presentar resultados de exámenes de laboratorio** con un máximo de antigüedad de seis meses, para que los encargados del curso conozcan el estado en que se encuentra el participante.

Estas consultas se dirigen a estratos sociales de bajos recursos, se cobra 2 mil colones y se atiende en la Escuela de Nutrición de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 12:00 m.d., además de martes y jueves de 1:00 p.m. a 4:00 p.m.

En las consultas se valora el estado nutricional de la persona y se brinda un plan dietético, “como mínimo se les da una sesión de reconsulta para dar seguimiento a los casos que así lo ameriten”, agregó Sedó.



**[Otto Salas Murillo](#)**  
Periodista Oficina de Divulgación e Información  
[otto.salasmurillo@ucr.ac.cr](mailto:otto.salasmurillo@ucr.ac.cr)

