



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

UCR ofrece servicios nutricionales

14 ABR 2010 Sociedad



Los consultorios de la Escuela de Nutrición atiende problemas de obesidad, diabetes, cardiovasculares, colesterol y triglicéridos altos, hipertensión arterial, problemas digestivos, estreñimiento, gastritis, úlcera gástrica, colitis y disfagia.

La Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica ofrece **a funcionarios universitarios y al público en general consulta nutricional individual y grupal** para adultos, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, niños, niñas y adolescentes.

Por medio de su Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU) que comenzó a ofrecer servicios desde agosto del 2009, en sus consultorios **atiende problemas de obesidad, diabetes, cardiovasculares, colesterol y triglicéridos altos, hipertensión arterial, problemas digestivos, estreñimiento, gastritis, úlcera gástrica, colitis y disfagia.**

Actualmente tiene abierta la matrícula para todas las terapias que desarrollarán el próximo trimestre (mayo-julio) como parte del programa *Adelgace comiendo sanamente* y el denominado *Controle su diabetes comiendo sanamente*. El costo total de cada uno de esos programas es de ₡30.000.

Las personas interesadas pueden llamar al teléfono 2511-2166 y al telefax 2511-3263. También se dispone de los correos electrónicos preatnu@nutricion.ucr.ac.cr; marco@nutricion.ucr.ac.cr

En la consulta grupal para reducción de peso y para personas diabéticas se aceptan únicamente 15 personas, y consta de diez sesiones de terapia. En las primeras citas se realiza una valoración nutricional y orientación dietética individual.



La Escuela de Nutrición de la UCR atiende consultas nutricionales e imparte terapias y cursos de educación nutricional para toda la familia (foto archivo ODI).

Después el grupo comparte temas relevantes para propiciar cambios en los hábitos alimentarios, entre ellos el contenido de grasas en alimentos, lectura de etiquetas de productos alimenticios procesados o modificación de recetas culinarias, entre otros.

La consulta grupal para personas diabéticas incluye temas como el manejo de la alimentación cuando los individuos tienen alto o bajo el azúcar en sangre, el control de la alimentación y la ingesta de medicamentos, entre otros.

La consulta individual tiene un costo de ₡10.000 y está dirigida a aquellas personas que por su condición de salud no desean participar en la consulta grupal. Lo ideal es que asistan a por lo menos diez sesiones, para propiciar cambios en su estado nutricional. Las consultas se ofrecen los días martes y miércoles de 7:30 a.m. a 12 m.d., previa cita.

Para niños y niñas, se ofrecen consultas relacionadas con el estreñimiento, anemia y obesidad, y para los adolescentes sobre problemas alimentarios.

A partir del mes de abril, han programado además **atención a mujeres en período de lactancia** interesadas en recibir orientación, compartir sus inquietudes y dudas, de 2 a 4

p.m. Esta consejería es gratuita.

También cada tres meses se ofrece **un curso sobre cuidados nutricionales en el embarazo y la lactancia**, de cinco sesiones, donde se desarrollan temas de interés para contribuir a una mejor nutrición para madre e hijo/ hija. Este curso también es gratuito.

Asimismo imparten un curso-taller dirigido **a padres de familia y niños y niñas pequeños**, con el objetivo de fomentar hábitos alimentarios saludables en la familia. La metodología empleada procura que en un mismo espacio, padres e hijos compartan la información, realicen actividades educativas y busquen opciones hacia un estilo de alimentación más saludable. Esos cursos se ofrecen en el periodo de vacaciones escolares, enero-febrero y julio de cada año.

[Lidiette Guerrero Portilla](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

lidiette.guerrero@ucr.ac.cr

Etiquetas: [obesidad](#), [diabetes](#), [cardiovasculares](#), [colesterol y triglicéridos](#), [hipertensión arterial](#), [problemas digestivos](#), [estreñimiento](#), [gastritis](#), [ulcera gástrica](#), [colitis y disfagia](#), .