



Terapias son parte del Preanu

# Nutrición brinda terapias grupales para estimular alimentación saludable

Atención grupal es abierta al público en general cada semestre, y busca que los pacientes con enfermedades ya identificadas logren cambiar sus hábitos alimentarios mediante la fuerza de grupo.

17 JUN 2016 Salud



Las terapias permiten que los estudiantes retribuyan su proceso de aprendizaje a la sociedad costarricense. Laura Rodríguez Rodríguez

**Motivar a los pacientes a alcanzar sus propósitos alimentarios, es el principal objetivo de las cinco terapias grupales que ofrece el Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU). Estas terapias buscan que las personas, por medio del apoyo grupal, logren tener una mayor adherencia al tratamiento, y así avancen en el cumplimiento de sus metas nutricionales.**

**Esas terapias están abiertas al público en general y son parte de las iniciativas de acción social de la Universidad de Costa Rica (UCR). Iniciaron en el 2009 como respuesta a aquellos pacientes con dificultad para cumplir sus objetivos alimentarios en la terapia individual, y también para todas aquellas personas con enfermedades ya identificadas que estaban interesadas en recibir atención nutricional para mejorar sus condiciones de salud.**

**Desde entonces, más de 300 personas han sido favorecidas con las diferentes terapias de grupo que ofrece el PREANU.**



Elizabeth Alonso Soto es paciente de la terapia “Controle su peso comiendo sanamente” que empezó en junio de 2016. Para integrarse, primero pasó por una valoración individual.  
Laura Rodríguez Rodríguez

**Las sesiones son impartidas por docentes y estudiantes avanzados en nutrición, quienes desarrollan diferentes enfoques para que cada persona tenga un reajuste individual en su plan de alimentación.** Posteriormente, el plan se trabaja en conjunto con el resto del grupo semana a semana, y el tipo de terapia, así como su duración, varía de las 8 a las 12 consultas según la circunstancia médica de cada uno.

Por medio de las terapias, los pacientes son capaces de abordar una situación de salud con un grupo de personas, donde socializan y comparten experiencias sobre sus barreras, limitaciones y metas a alcanzar. De esta forma, los integrantes fortalecen su tratamiento y mejoran sus condiciones de vida.

Algunas de las opciones que han impartido hasta la fecha son: “Controle su peso, o su diabetes, comiendo sanamente”, “Consulta grupal de síndrome metabólico”, “Cambios

para una alimentación más saludable”, y “Consulta grupal de alimentación vegetariana saludable”.



Pablo Hernández Bonilla también es paciente de la terapia “Controle su peso comiendo sanamente”, quien señala que oír a sus compañeros lo motiva a generar cambios en sus hábitos alimentarios. Laura Rodríguez Rodríguez

**Al ser un programa que integra la docencia, la investigación y la acción social sin fines de lucro, el precio por la totalidad de las consultas rondan desde los ₡15 mil a los ₡40 mil colones, por todas las sesiones, es decir, un 78% menos de lo que vale en un consultorio privado, de acuerdo con las tarifas mínimas del [Colegio de Profesionales de Nutrición de Costa Rica](#). El ingreso obtenido por las terapias está destinado únicamente a cubrir el costo de los materiales.**

La coordinadora de la unidad de atención nutricional del PREANU, la Lic. Natalia Valverde Vindas, afirmó que la fuerza de grupo permite que los participantes se identifiquen y compartan sus experiencias con los otros miembros, con el fin de generar cambios reales y sostenidos en el tiempo.

“Cuando un paciente se siente acompañado en su situación, al ver que otros también la padecen y que realizan acciones que algunos le funcionan, le permite saber qué es lo que no está haciendo para superar sus hábitos y conductas alimentarias erróneas. Cambiar de hábitos conlleva a un proceso, y la terapia permite motivar a que el paciente haga un cambio real y sostenido en el tiempo” señaló Valverde.



Claudia Brenes Huertas es estudiante de licenciatura en nutrición, y es quien actualmente dirige la terapia para este primer semestre “Controle su peso comiendo sanamente”, bajo la supervisión de la Lic.Natalia Valverde Vindas. Laura Rodríguez Rodríguez

---

**Para ser parte de las terapias grupales, la persona se inscribe en aquella que sea de su interés según su circunstancia médica. Posteriormente, los pacientes pasan primero por una valoración individual, y de ahí cada uno empieza su tratamiento en un grupo mixto que puede abarcar los rangos de edad entre los 20 y 65 años.**

**Elizabeth Alonso Soto y Pablo Hernández Bonilla son participantes de la terapia: “Controle su peso comiendo sanamente”, que actualmente se lleva a cabo en el PREANU desde el 26 de mayo al 28 de julio 2016.**

**Ambos afirman que su deseo por mejorar sus hábitos alimentarios, tener una mejor calidad de vida, y sobrellevar sus padecimientos crónicos, los motivaron a compartir sus experiencias con otros que viven situaciones similares.**



La Lic. Natalia Valverde Vindas afirma que la actividad colectiva genera un efecto multiplicador, pues cada paciente replica lo aprendido con su círculo más cercano de familiares y amigos. Laura Rodríguez Rodríguez

---

“Mi motivación de asistir es porque siempre he tenido la inquietud de comer sanamente, pero es difícil. Desde la infancia tuve una alimentación basada en carbohidratos. Pensé que con la ayuda de otras personas, con el mismo problema mío, podían ayudarme. **Además, tengo un problema en mis rodillas, por lo que quiero bajar un poco más de peso a través de la alimentación saludable, no de una dieta**” expresó Alonso.

“Decidí venir a la terapia grupal por un asunto de motivación conjunta. Cuesta controlar la ingesta y es una labor de convencimiento de apoyo, donde la terapia grupal ayuda a tomar las decisiones que se deben. También padezco de hipertensión y soy pre-diabético. El oír a los compañeros, y la solución a los problemas que tienen, me motiva” dijo Hernández.

Al finalizar el proceso de la terapia grupal, los pacientes inician una **etapa de seguimiento**.

De acuerdo con Valverde, **en esta etapa los participantes inician sesiones grupales más distanciadas en el tiempo. El objetivo es que el individuo logre realizar cambios positivos en su alimentación, sin depender del docente o del estudiante.**

“Al final lo que queremos es que el paciente coma con conciencia y sepa lo que está haciendo. Quitar esos mitos de comer algo que quería, pero no debía, o pasar hambre. Además, queremos que la persona sea capaz de manejar la ansiedad, la frustración o la culpa” indicó Valverde.

**La matrícula de la consulta nutricional en su modalidad grupal se abre para uno o más grupos según la demanda una vez por semestre, y con una duración aproximada de un trimestre.**

Para el segundo semestre 2016 se programa la apertura de otras terapias: “Cambios para una alimentación más saludable” y “Controle su peso sanamente”. **Si usted está interesado**

en ser parte de alguno de estos grupos, se puede comunicar al 2511-2166 para reservar su espacio.



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)  
Periodista, Oficina de Divulgación e Información  
[jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr](mailto:jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [nutricion](#), [salud](#), [alimentacion saludable](#), [peso](#), [enfermedades](#), [estilo de vida saludable](#), [preanu](#), [ucr](#), .