



Programas de nutrición han sido exitosos

19 MAY 2010 Salud



Las personas que asisten a estos programas aprenden el valor de una buena alimentación para tener una mejor calidad de vida

Los programas grupales *Adelgace comiendo sanamente* y *Controle su diabetes comiendo sanamente* que ofrece la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) desde agosto de 2009, han generado resultados exitosos para las y los pacientes que han acudido en busca de ayuda para su problemática.

Según la M.Sc. Viviana Esquivel, docente e investigadora de la Escuela de Nutrición, en el caso del programa para adelgazar, los participantes han obtenido conocimientos para vivir un estilo de vida más saludable, además, han roto con la rutina y actualmente la mayoría realizan mayor actividad física, también han logrado ordenar sus horarios de comidas y sobre todo, han aprendido que el cambio es paulatino, y si desean resultados exitosos, deben ser constantes y tener paciencia.

En el caso de los pacientes con diabetes tipo 2, los talleres han contribuido a que las y los asistentes tengan un mejor control y registros periódicos de la glicemia, lo cual repercute en una mejor calidad de vida, también han identificado cuáles son los alimentos fuente de carbohidratos, los cuales afectan su salud.

Los participantes de los talleres adquieren una mayor conciencia sobre la importancia de mantener un nivel normal de la glicemia para prevenir otras enfermedades. De igual forma, ahora tienen un mayor conocimiento de su enfermedad y han evacuado las dudas sobre algunos mitos y creencias erróneas.

Según la M.Sc. Emilce Ulate, Directora de la Escuela de Nutrición, el programa ha logrado que los pacientes, tanto de obesidad como diabetes, se sientan apoyados por sus compañeros y compañeras de grupo. Los resultados, si bien son individuales, se han logrado gracias a las actividades en conjunto y las reflexiones que realizan en cada sesión.

Estos programas se imparten trimestralmente y tienen un costo de \$30.000. Las personas interesadas en obtener mayor información pueden llamar al teléfono 2511-2166 y al telefax 2511-3263. También se dispone de los correos electrónicos preanu@nutricion.ucr.ac.cr y marco@nutricion.ucr.ac.cr



Todos estos programas fueron expuestos en diferentes actividades realizadas en la UCR para profesores, investigadores y público general en el marco de la Semana Nacional de la Nutrición (foto Laura Rodríguez).

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.

Otros programas

Además de la atención grupal a personas con problemas de obesidad y diabetes, la Escuela de Nutrición tiene el programa de consulta individual, el cual 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, es decir en los meses de enero-febrero y julio de cada año.

[Marisel Rodríguez Solís](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

marisel.rodriguez@ucr.ac.cr

Etiquetas: [diabetes](#), [obesidad](#), [lactancia](#), [embarazo](#), [ninos](#), [adolescentes](#).