



## En clínicas especializadas, la UCR brinda consultas de nutrición a bajo costo

La atención se da desde el Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (Preanu-UCR), el cual brinda consultas y seguimiento nutricional a niños, niñas, adultos, adultos mayores, así como a mujeres embarazadas y en periodo de lactancia

4 MAY 2023 Salud

Por un monto de **₡12 240 colones por consulta**, casi un 44 % menos del precio mínimo que estipula el [Colegio de Profesionales en Nutrición de Costa Rica](#) —y cuyo precio está avalado por ser una iniciativa social y académica—, la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) brinda todo el año **consultas especializadas de nutrición** a personas adultas, adultas mayores, mujeres embarazadas así como a niños, niñas y adolescentes.

Así lo informó el **Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (Preanu-UCR)**, el espacio encargado de proponer y ejecutar las metodologías educativas y de atención nutricional en temas prioritarios para el país.

De acuerdo con la Dra. Natalia Valverde Vindas, coordinadora de la Unidad de Atención Nutricional, el Preanu-UCR nació hace 14 años desde el eje de acción social (que hoy integra la docencia y la investigación), con el fin de retribuir y apoyar a la sociedad costarricense en un contexto de **importante malnutrición a nivel nacional**; mismo que sigue vigente e, incluso, se ha exacerbado.

Las cifras más recientes publicadas en el 2022 por la [Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura](#) (FAO por sus siglas en inglés), indican que Costa Rica está dentro de los diez países con los **mayores índices de obesidad en personas adultas**.

Dicha condición de sobrepeso y obesidad aumentó en todas las naciones de la región de América Latina y del Caribe entre 2000 y 2016, donde Costa Rica, Haití y República Dominicana predominan con un aumento significativo **en más de 10 puntos porcentuales**, señala la FAO.

Lo mismo refleja el [Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud](#) (Elans), al respaldar en Costa Rica el problema de obesidad. Por supuesto, la población infantil tampoco es la excepción. El [censo de Peso y Talla](#) reveló en el 2016 que **más de 118 000 escolares** tienen sobrepeso y obesidad. Algunas personas profesionales en nutrición desde el 2019 ya catalogaban este fenómeno en Costa Rica como una **“epidemia de obesidad”**.

“Cada vez tenemos mayores índices de obesidad, no sólo a nivel de personas adultas y adultas mayores, sino también a nivel de niños y adolescentes que, si no son tratados a tiempo, eventualmente van a ser adultos y adultos mayores con muchísimas más condiciones médicas implicadas en su salud. **Este programa de la UCR es una de las opciones, muy accesible, para el manejo nutricional** de todos quienes buscan asesoría y orientación en nutrición para suplir o mejorar alguna condición clínica”, explicó la Dra. Valverde.

En lo mismo coincide la Dra. Patricia Sedó Masís, coordinadora general del Preanu-UCR. Ella agregó que este esfuerzo **busca mejorar la situación nutricional de la población y favorecer**, especialmente, a quienes presentan una mayor vulnerabilidad social, económica y de acceso, con el objetivo de educarse y atenderse para efectuar cambios positivos en pro de su bienestar.

Por esa razón, cada consulta que proporciona el Preanu-UCR se caracteriza por brindar un abordaje integral que fomenta **la nutrición saludable mediante planes de alimentación balanceados** y no en dietas que restringen el consumo de alimentos.

Además, el abordaje clínico procura **priorizar las necesidades del paciente o del usuario** acordes a su trabajo, el entorno inmediato, sus alergias alimentarias, situaciones emocionales, psicológicas como la depresión o la ansiedad, circunstancias personales y, por supuesto, en su poder adquisitivo.

¿El objetivo de todo lo anterior? **Generar resultados y mejoras sustantivas a las condiciones de la persona**, pues no se le puede pedir a alguien la compra de ciertos alimentos si sus ingresos no lo permiten o si su ansiedad lo llevará a la ingesta compulsiva de comida, por citar dos casos.

“No nos enfocamos en dietas restrictivas porque **todos los grupos de alimentos son necesarios y nos nutren**. El detalle está en cómo los estoy consumiendo. Por eso, en esta Unidad nosotros hacemos un abordaje integral y manejamos patologías de primer y segundo nivel de atención que, básicamente, enmarcan las enfermedades crónicas no transmisibles desde niños hasta adultos mayores, pasando por el periodo de embarazo y lactancia. También, **vemos algunas enfermedades del tracto digestivo, colitis, gastritis, estreñimiento y manejamos esas enfermedades**. Tratamos siempre de que todo responda a los estándares y lineamientos que hay a nivel internacional (guías), pero siempre de una manera muy individualizada. Esto, porque lo que le sirve a una persona no le va a servir, necesariamente, a la siguiente. Así, se busca que cada quien desarrolle una calidad y estilo de vida particular que prolongue su propio bienestar y su salud”, señaló la Dra. Valverde.

El Preanu-UCR es una iniciativa sin fines de lucro. El dinero de las consultas se reinvierte en programas educativos, producción de materiales y atención en actividades gratuitas para personas vulnerables.



El Programa trabaja con aliados como la Caja Costarricense de Seguro Social, el Ministerio de Salud, el Ministerio de Educación Pública, las municipalidades y los programas dirigidos a población adulta mayor y con discapacidad, entre otros.

## ¿Cómo acceder?

Para acceder al servicio, las y los interesados **deben sacar primero una cita al 2511-2166 o al 8711-2166. También, puede enviar un correo a [preanu@ucr.ac.cr](mailto:preanu@ucr.ac.cr).**

En la primera cita al paciente se le efectúa **una exploración clínica mediante el interrogatorio** y luego se elabora un expediente que contempla la información sociodemográfica, así como los antecedentes familiares en relación con enfermedades o condiciones.

También, **al paciente se le contemplan las variables bioquímicas** (análisis de sangre) para conocer su estado de salud general y así proponer un abordaje todavía más especializado. Para ello, se le pide al interesado que traiga, desde la primera cita, los resultados de sus análisis de sangre cuya vigencia máxima no puede superar el mes de realizados.

“Durante la primera cita hacemos un análisis sobre qué está consumiendo la persona, cuáles son sus gustos, sus preferencias y la frecuencia de consumo de algunos alimentos. Esto, además, se acompaña de una valoración antropométrica para la que tomamos medidas como peso y talla, entre otras. Con toda esa información, **hacemos el primer diagnóstico e identificamos metas y objetivos que tenga el paciente en particular**, y hasta otros problemas que tal vez el paciente no tenía claro que estaba padeciendo, pero que encontramos en el proceso diagnóstico. Hemos hallado casos interesantes en los que perder peso no es la prioridad, sino mejorar otros indicadores de salud alterados, por ejemplo”, detalló la Dra. Valverde.

Luego del diagnóstico se negocia con el paciente sobre cuáles, de las principales alarmas o problemas identificados, **son prioritarios para empezar el abordaje** y la forma en que se va a trabajar con el paciente.

Según la particularidad o condición de cada persona, el tratamiento puede ser desde recomendaciones muy puntuales, **hasta ajustes en el patrón alimentario o en la elaboración de un plan nutricional específico** basado en consejos medibles y fáciles de aplicar en el día a día.

Con esa etapa concluida se dan las citas de seguimiento, **también a un precio de ₡12 240 colones cada una**. Al igual que el anterior, la periodicidad de las citas va a depender de las necesidades, los problemas encontrados y las patologías que se están tratando. Algunas llevan un abordaje más frecuente, sobre todo, si hay diabetes de por medio o síndromes metabólicos como hipotiroidismo.

Por lo general, el alta se da hasta que el paciente alcance los indicadores bioquímicos, clínicos, antropométricos y dietéticos dentro de los rangos de normalidad, y haya interiorizado las modificaciones en los hábitos de su conducta alimentaria para que el cambio sea sostenible en el tiempo. **En promedio, esta interiorización dura un año o menos y varía en cada paciente**.

“La consulta se sostiene hasta que el problema principal esté resuelto. Para ello, en casi todas las consultas trabajamos el eje educativo para que la persona pueda tener éxito en el proceso. Entonces, dependiendo de los intereses de cada uno, **se les enseña por ejemplo a leer las etiquetas nutricionales, los tipos de grasas, fibras y cómo modificar las recetas**. En Pediatría la consulta varía un poco y sí pedimos que el papá o la persona encargada del niño o de la niña siempre esté presente. En cuanto a la consulta de materno infantil, aquí se incorporan otros elementos según la etapa de embarazo o en la que el niño esté. Igual para la consulta de lactancia materna y de alimentación complementaria, las cuales abordan otros elementos”, puntualizó la Dra. Valverde.



Por año, se dispone de la participación de estudiantes de grado y posgrado que realizan sus trabajos finales en diferentes modalidades en el Preanu-UCR. Esto genera nuevo conocimiento que les ayuda a poner en práctica y evaluar nuevos modelos de atención, así como en el desarrollo de experiencias educativas y de atención nutricional de beneficio para los diferentes grupos poblacionales bajo supervisión docente.

---

## Las más apetecidas

Actualmente, la consulta de adultos es la que tiene la mayor demanda y el principal motivo de consulta es mejorar la salud debido al exceso de peso. Según la Dra. Valverde, en la mayoría de las y los pacientes esa condición se les acompaña de otros padecimientos como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, el **colesterol y los triglicéridos con niveles elevados**.

No obstante, aunque la consulta para personas adultas ha sido muy aprovechada por la población costarricense, para este 2023 desde el Preanu-UCR se espera que más personas aprovechen la consulta especializada en **materno infantil y la consejería de lactancia materna**.

**Esa consejería de lactancia materna es completamente gratuita** y se orienta a responder dudas sobre lactancia, aumento en la producción de leche, evitar las mastitis –infección en el seno–, conocer las técnicas de lactancia, cómo almacenar la leche, entre otros.

“Queremos que se aprovechen más estas otras consultas que también brindamos. El periodo de embarazo y lactancia implica muchos cambios bioquímicos, fisiológicos y psicológicos en la mujer. En estas etapas hay una creciente demanda de nutrientes, tanto de los generales como lo son las proteínas, los carbohidratos y las grasas, como de las

vitaminas, minerales y de otros micronutrientes. **Si esa mamá no está bien alimentada, ella va a ser la perjudicada porque el bebé siempre va a necesitar nutrientes y los va a obtener, sí o sí, de las reservas de la madre.** Entonces, damos una consulta muy específica dependiendo del estadio del embarazo y el acompañamiento nutricional suple la gran necesidad de muchas mamás que no saben qué hacer o que tienen dudas con respecto a qué alimentos específicos se tienen que aumentar o consumir en este periodo”, comentó la Dra. Valverde.

De igual forma, esas consultas contribuyen a desmentir mitos alrededor del embarazo y de la lactancia, sobre todo, si la persona tiene una condición o un problema en particular con su alimentación implicadas **en el mismo proceso.**

Lo mismo pasa con la lactancia. Aquí no solo se da asesoramiento sobre la alimentación de la madre en este periodo, sino que también se abordan técnicas **para que la lactancia materna sea exitosa.** Además, durante la consulta se puede evaluar al niño o a la niña para verificar un adecuado crecimiento, tratar otros problemas como anemias o bajo peso u orientar a la madre o encargado en el proceso de alimentación complementaria.

Si usted es funcionario o estudiante UCR. ¡También aproveche estas consultas!

En el ámbito universitario se colabora con la atención de población funcionaria con problemas de salud o interesados en mejorar su estado nutricional, así como en el apoyo a estudiantes de escasos recursos que requieren orientación para mejorar su nutrición.



El Preanu-UCR desarrolla acciones educativas y de atención nutricional en sedes universitarias, centros infantiles universitarios y proyectos fuera del Gran Área Metropolitana, en la modalidad de “Aula Viajera” y del “Consultorio de Nutrición Móvil”.

De igual forma, dispone de espacios educativos permanentes como el “Aula para Todos”, que ve temas especializados en alimentación y nutrición de interés para la familia; el “Aula Mayor”, la cual aborda temas para la población adulta mayor y cuidadores; y la “Escuela de Diabetes”, especializada en la prevención y manejo de la enfermedad para la persona con Diabetes y la familia.

---

## Los horarios

Durante el 2023 los horarios de atención de las consultas variarán según el grupo poblacional. Para **los niños, las niñas y adolescentes** la atención es los miércoles de 1:00 p. m. a 4:00 p. m. y los jueves de 8:00 a. m. a 11:00 a. m.

En cuanto a **la población adulta mayor a 65 años**, la atención es solo los martes de 1:00 p. m. a 4:00 p. m. Por su parte, la consulta para adultos se da todos los martes, los miércoles y los jueves de 1:00 p.m. a 4:00 p. m., y los viernes de 8:00 a. m. a 11:00 a. m.

Finalmente, **la consulta nutricional para mujeres embarazadas**, en posparto y en periodo de lactancia son los jueves de 8:00 a. m. a 2:00 p. m.

Las consultas tienen una duración de una hora y en ella participan cerca de doce docentes y estudiantes avanzados de la carrera de Nutrición **distribuidos en las clínicas de Pediatría, Materno Infantil, Adultos y Adultos Mayores.**

“La inversión docente promedio es de **80 horas profesionales en total**, lo cual significa un gran esfuerzo y compromiso por parte de la Escuela de Nutrición, aunque por la limitación de recursos cada vez se hace más difícil dicha inversión. Se estima que durante los 14 años de existencia se han desarrollado cerca de 24 trabajos finales de graduación, y han rotado de 10 a 85 estudiantes por año, **con lo cual se evidencia el impacto académico**. En estas consultas, las y los estudiantes en el Preanu-UCR también tienen la oportunidad de ampliar sus aprendizajes en actividades de simulación clínica y el desarrollo de pasantías académicas cortas”, puntualizó la Dra. Sedó.

Las consultas se brindan a nivel presencial o virtual, lo que permite llegar a personas de todo el país. Si por alguna razón usted no puede acceder a estas consultas y desea generar cambios favorables para su salud, la Dra. Alvarado recomienda primero hacer un proceso reflexivo y jamás hacer modificaciones drásticas en la alimentación.

“Si yo no puedo estar en un control, es importante valorar cómo está mi consumo de frutas, vegetales y leguminosas que, además de aportarnos minerales y vitaminas, nos aporta proteínas de origen vegetal de muy buena calidad. Si mis fuentes de harina refinadas son importantes, está bien comerse un paquetito de galletas, pero tener un balance. Debemos analizar la calidad de las grasas que consumo, hidratarme muy bien y hacer un ajuste de porciones sin quitar todo y tener una alimentación colorida. **En resumen, comer variado, balanceado y con moderación. Todos podemos hacer cambios y mejorar con pequeñas acciones**”, dijo la Dra. Alvarado.

En la actualidad, el Preanu-UCR como instancia prestataria de servicios de salud cuenta con **el aval del Ministerio de Salud**. Asimismo, la totalidad de docentes se encuentran debidamente registrados en el Colegio de Profesionales de Nutrición de Costa Rica.

El trabajo se caracteriza por una planificación semestral de las acciones tomando **en cuenta los recursos disponibles**, la demanda de acciones por parte de instancias nacionales, organizaciones y programas universitarios, así como la participación docente y estudiantil.

Con el transcurrir del tiempo, se ha evidenciado un crecimiento en la población atendida, **una diversificación de los servicios y el establecimiento de metodologías de trabajo caracterizadas por la innovación y la focalización** de las acciones en pro del mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional de la población participante.

## El aporte en cifras

<p>Durante trece años, más de 10 000 personas docentes y estudiantes lideraron cursos y talleres dirigidos a personas de todas las edades e impartidos en diferentes modalidades e intensidad de horas.</p>	<p>En el 2022 se efectuaron ocho conversatorios, puestos informativos en ferias y actividades reflexivas abiertas en alianza con instancias nacionales.</p>
<p>Más de 14 000 consultas fueron proporcionadas en trece años.</p> <p>El mayor porcentaje corresponde a personas adultas y adultas mayores con enfermedades crónicas no transmisibles (cerca de un 60 %), seguido por población infantil y</p>	<p>El año pasado se dieron 23 cursos y talleres dirigidos a grupos con participación de <b>375 personas</b>, y se compartió materiales educativos al Hospital Nacional de Geriatria y Gerontología, así como a algunas municipalidades y centros educativos</p>

seguros por población infantil y materno infantil.	educativos.
Sólo para el 2022 se tiene un registro de alianza con <b>24 instancias de la UCR</b> y de otras 15 con instituciones y organizaciones nacionales.	<p>En el caso de la Escuela de Diabetes, aquí se realizaron 9 sesiones educativas y participaron <b>más de 50 personas</b>.</p> <p>Además, se participó en <b>14 programas de radio</b>, se hicieron 6 boletines para distribución masiva y se brindaron <b>595 consultas</b> nutricionales (63,2 % presenciales y 36,8 % virtuales).</p>
El año anterior se impartieron <b>20 videoconferencias</b> en el marco del “Aula para Todos” y el “Aula Mayor”, con un alcance de <b>5 991 personas</b> .	<p>Actualmente, se tiene habilitado un <b>consultorio móvil en alianza</b> con Casa Infantil Universitaria para la atención de niños y niñas de padres estudiantes universitarios.</p> <p>También, se desarrollaron <b>acciones educativas</b> en alianza con la Sede Pacífico en el marco de la Iniciativa de Regionalización Universitaria.</p>
<p><b>Fuente:</b> Dra. Patricia Sedó Masís, coordinadora general del Preanu-UCR.</p>	



**Jenniffer Jiménez Córdoba**  
 Periodista, Oficina de Divulgación e Información  
 Área de cobertura: ciencias de la salud  
[jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr](mailto:jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr)

