

CLÍNICA DE NUTRICIÓN

Actividades de la Clínica sede Aranjuez

CONSULTA NUTRICIONAL INDIVIDUAL



Actividades de la Clínica sede Aranjuez

- Consulta nutricional individual: por cuatrimestre en promedio se brindan 2000 citas y se atiende alrededor de 500 usuarios
- Stands educativos para usuarios y colaboradores de la universidad: por cuatrimestre se montan aproximadamente 15 stands, se hacen carteles educativos y degustaciones de modificación de recetas. Participan alrededor de 60 beneficiarios
- Talleres de recetas modificadas: esto talleres están a cargo del curso Educación alimentaria y nutricional. Se ofrece uno o dos talleres por cuatrimestre para alrededor de 20 usuarios.



Actividades de la Clínica sede Heredia

- Consulta nutricional individual: por cuatrimestre en promedio se brindan 300 citas y se atiende alrededor de 180 usuarios.

Cursos que rotan en la Clínica de Nutrición sede Aranjuez y Heredia

- Nutrición Clínica y Dietoterapia I: asisten una vez por semana durante las últimas 4 semanas del cuatrimestre para un total de 20 horas.
- Nutrición y Dietoterapia II asisten una vez por semana durante 14 semanas para un total de 70 horas.
- Nutrición y Dietoterapia III asisten una vez por semana durante 6 semanas para un total de 30 horas.
- Total de horas prácticas 120 horas.

STANDS EDUCATIVOS PARA USUARIOS Y COLABORADORES DE LA UNIVERSIDAD

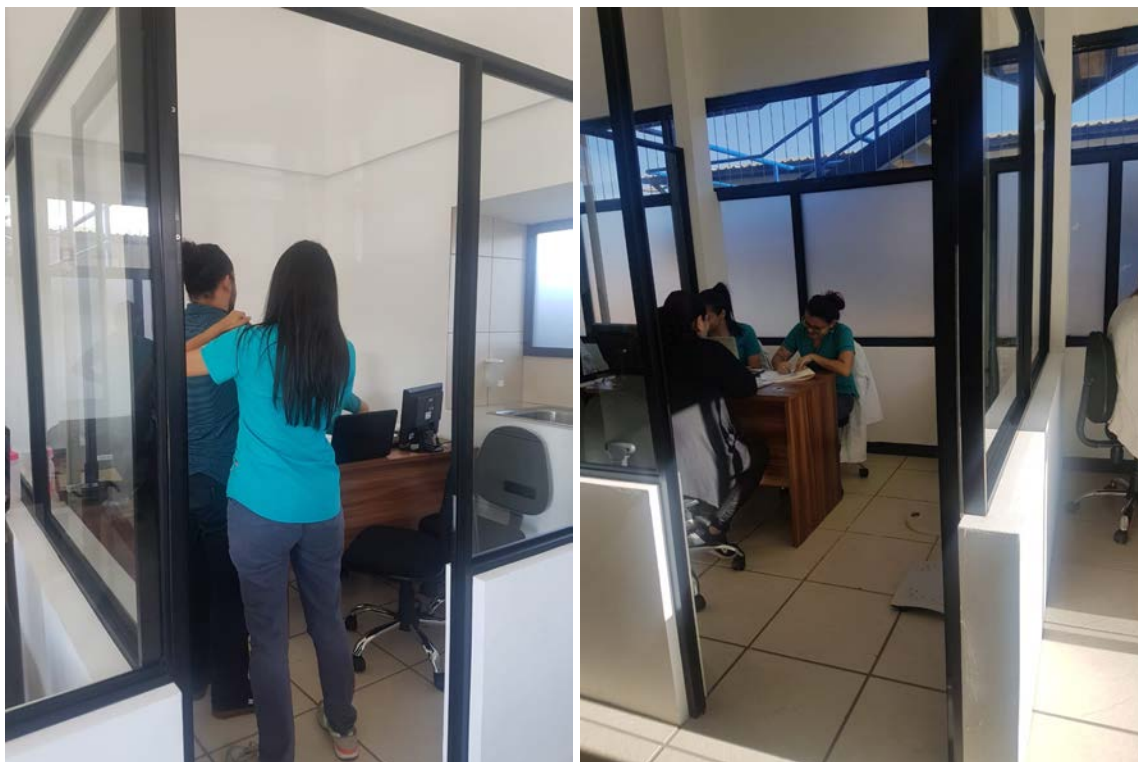


TALLERES DE RECETAS MODIFICADAS



CLÍNICA SEDE HEREDIA

APERTURA DE LA CLÍNICA DE NUTRICIÓN SEDE HEREDIA EL IIQ 2019



CARACTERÍSTICAS DE LOS USUARIOS DE LA CLÍNICA DE NUTRICIÓN SEDE ARANJUEZ Y HEREDIA

- **Género:** 80% mujeres
- **Edades:** En promedio 39 años
- **Zona geográfica:** 98% son costarricenses y 80% residen en San José (Sede Aranjuez), 85% residen en Heredia (Sede Heredia)
- **Nivel de escolaridad:** en promedio el 50% tiene estudios universitarios.

Mejoras en tecnología

- Adquisición del expediente digital Siku,
- Implementación del expediente digital en el IIQ 2020.
- Con el registro de la información se espera realizar investigación.
- Mejoras en la estabilidad del internet.

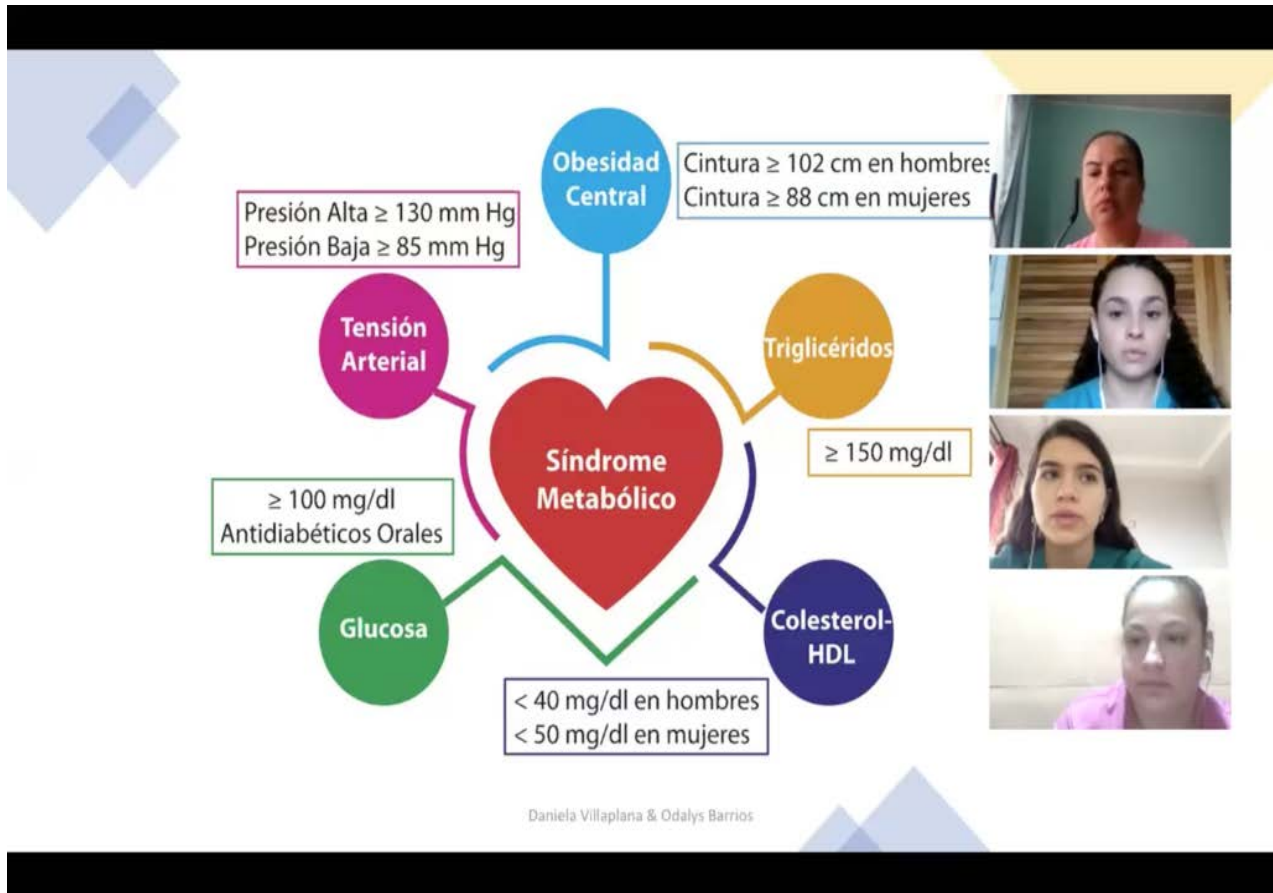


Reinvención de las actividades de la clínica por pandemia por COVID-19 IIQ 2020 se ofrece

- EDUCACIÓN NUTRICIONAL INDIVIDUAL



• EDUCACIÓN NUTRICIONAL GRUPAL



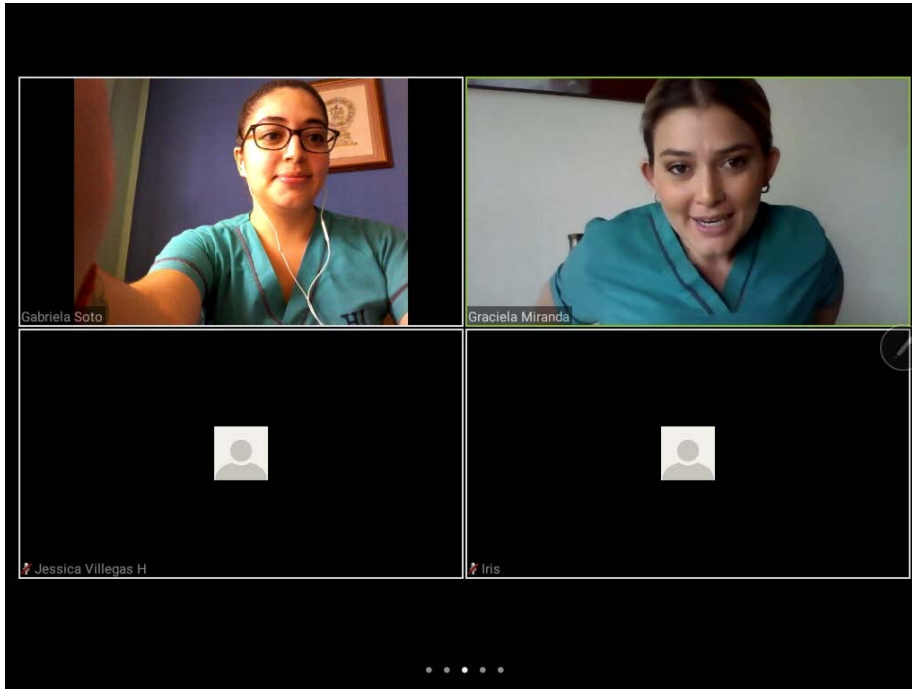
The infographic features a central red heart labeled "Síndrome Metabólico". Five colored circles are connected to the heart, each representing a criterion with its corresponding values in a box:

- Obesidad Central** (Blue circle): Cintura ≥ 102 cm en hombres, Cintura ≥ 88 cm en mujeres
- Triglicéridos** (Yellow circle): ≥ 150 mg/dl
- Colesterol-HDL** (Dark Blue circle): < 40 mg/dl en hombres, < 50 mg/dl en mujeres
- Glucosa** (Green circle): ≥ 100 mg/dl Antidiabéticos Orales
- Tensión Arterial** (Pink circle): Presión Alta ≥ 130 mm Hg, Presión Baja ≥ 85 mm Hg

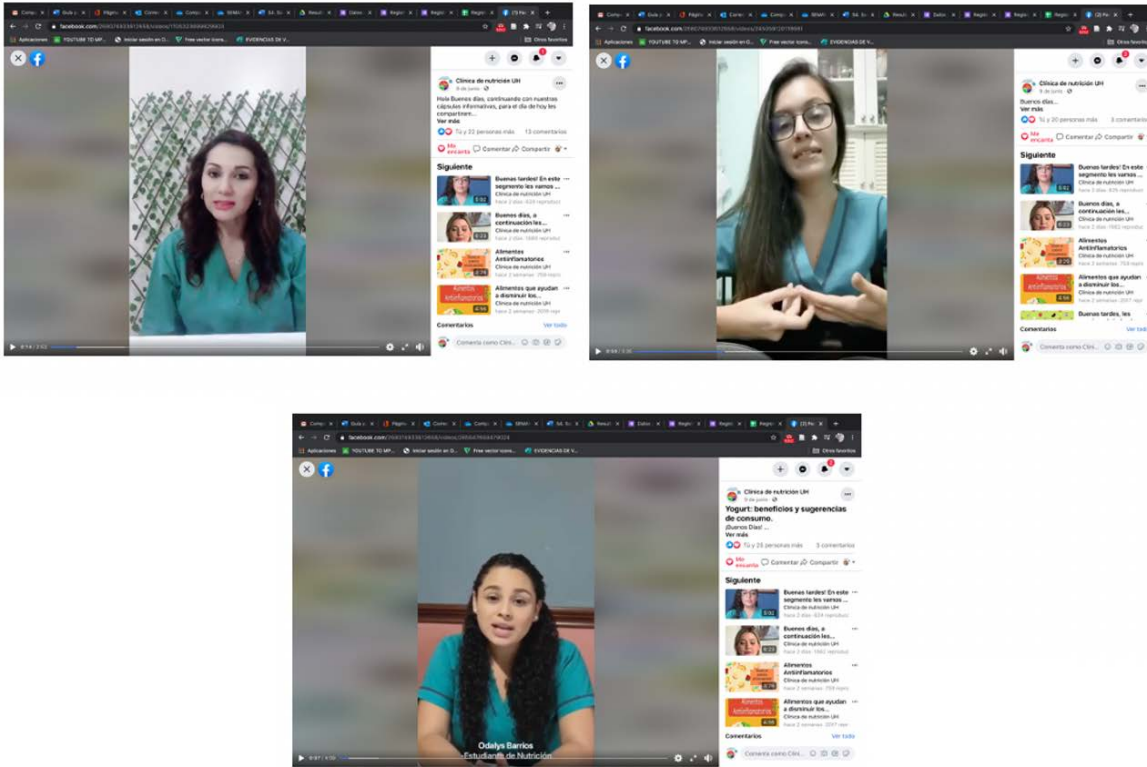
On the right side of the infographic, there are four small video thumbnails showing participants in a virtual meeting.

Daniela Villaplana & Odalys Barrios

- CURSOS Y TALLERES VIRTUALES



- **TRANSMISIÓN EN VIVO EN FACEBOOK DE LA CLÍNICA DE NUTRICIÓN UH Y CÁPSULAS INFORMATIVAS**



Reinvención de las actividades de la clínica por pandemia por COVID-19

A partir del segundo cuatrimestre del 2020 los servicios la Clínica de Nutrición ofrece los siguientes servicios de manera virtual

- Educación nutricional individual se brindar alrededor de 600 citas, 350 beneficiarios
- Educación nutricional grupal: se trabaja con grupos de usuarios con hipertensión, dislipidemia, enfermedades gástricas y síndrome metabólico.
- Cursos y talleres virtuales: se ofertan 12 cursos y talleres con una duración de 4 sesiones. Algunos ejemplos: Educación nutricional para vivir con hipertensión, Educación nutricional para vivir con dislipidemia, Comer conscientemente, Taller de lectura de etiquetas nutricionales.
- Transmisión en vivo en Facebook de la Clínica de Nutrición UH y cápsulas informativas: 2 temas por semana. Algunos ejemplos plato salud, postres saludables, Consejos para controlar la ansiedad durante tiempos de COVID-19, Opciones de snacks saludables.