



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE OCCIDENTE
CARRERA DE ENFERMERIA

UBICACIÓN: VI CICLO, TERCER AÑO
PORCENTAJE DE LA NOTA TOTAL 10%
PROFESOR: MSc. Marco Tulio Rojas Núñez, Nutricionista

MÓDULO DE INTERVENCIÓN DE LA ENFERMERÍA EN LA ADOLESCENCIA “NUTRICION”

I – DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso se ubica en el 6° semestre de la carrera de enfermería, tiene un horario que se cumplirá de acuerdo al cronograma adjunto.

En este curso se pretende establecer los principales lineamientos para una correcta nutrición y alimentación en el (la) adolescente sano o con alguna patología, con el fin que el o la profesional en enfermería se sienta capacitado (a) para atender las necesidades básicas en esta materia, cuando en un momento dado, esté ante un (a) adolescente.

Para cumplir con este objetivo, este curso se realizará mediante sesiones presenciales y sesiones prácticas, en las que se le dará cumplimiento a los objetivos propuestos para el curso.

Profesor responsable: MSc. Marco Tulio Rojas Núñez, Nutricionista

Inicio: 11 de agosto del 2008. **Finaliza:** 14 de diciembre del 2008

Horario: miércoles de 8:00 a.m. a 10:50 a.m.

II – INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de la vida del ser humano, en que se realizan cambios físicos, fisiológicos y psicosociales relacionados con el crecimiento y el desarrollo del individuo. Estos cambios tienen una relación estrecha y directa con la nutrición y alimentación que el o la adolescente posea, dado que al incrementar el crecimiento, se ven aumentados sus requerimientos nutricionales. De igual manera, un estado nutricional adecuado, puede incidir en las variaciones en el crecimiento y desarrollo (principalmente la maduración ósea y sexual) deben tomarse en cuenta en forma integral, a la hora de realizar un abordaje desde la disciplina de la enfermería.

Por tanto, es básico que el profesional en enfermería que atiende este tipo de población, cuente con indicadores adecuados para evaluar el estado nutricional de este grupo etareo y pueda aplicar las medidas correctivas en caso de que exista alguna situación de mal nutrición o sea necesario prevenir o corregir alguna enfermedad.

III – OBJETIVO GENERAL

1. Analizar la importancia de la alimentación y nutrición de las personas adolescentes con el propósito de promover la salud durante la adolescencia



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE OCCIDENTE
CARRERA DE ENFERMERIA

IV- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar las características generales de la alimentación y nutrición de las personas adolescentes.
2. Reconocer los hábitos alimentarios propios del periodo de adolescencia.(influencia del entorno, las modas nutricionales, grupos pares, entre otros).
3. Aplicar e interpretar indicadores antropométricos y dietéticas en el proceso de valoración de la persona adolescente
4. Identificar las principales enfermedades relacionadas con la alimentación y nutrición, que afectan a este grupo etareo.
5. Determinar y explicar los principios generales del tratamiento dieto terapéutico para cada una de las patologías a estudiar.
6. Adaptar el abordaje dieto terapéutico a las características individuales del (la) adolescente, a través de la priorización de sus necesidades.

V – METODOLOGÍA

Para un mejor aprovechamiento de este curso, se utilizarán de sesiones teóricas y prácticas. En las sesiones teóricas se analizarán la mayoría de los temas relacionados con la persona adolescente, en las cuales, la nutrición y la alimentación juegan un papel preponderante en su recuperación o mantenimiento de un adecuado estado nutricional.

En las sesiones prácticas, se recurrirá a técnicas metodológicas estrictamente participativa-interactivas, tales como resolución de problemas, revisión y análisis bibliográfico y demás situaciones relacionados con la alimentación y la nutrición que se presenten en la práctica clínica de los y las estudiantes. Igual que todas las experiencias que aborda el módulo, la clínica de Nutrición estimula la participación y discusión de casos encontrados en sus lugares de práctica. Se complementará la evaluación con dos proyectos prácticos y un examen acumulativo (final). La nota final estará compuesta de la sumatoria de las notas obtenidas en los rubros mencionados, lo que se desglosa en la evaluación del curso.

VI – RECURSOS DE TRABAJO

Para el desarrollo del curso se utilizaran recursos de trabajo visuales y audiovisuales como libros, artículos bibliográficos, proyector de multimedia, pizarra, retroproyector, DVD y otros.

VII – EVALUACIÓN

La evaluación del curso queda distribuida de la siguiente manera:

1. Participación: 5 %
2. Presentación oral y escrita de casos: 15 %
3. Resolución de problemas 10%
4. Revisión bibliográfica 15%
5. Examen final: 25 %
6. Proyecto de educación nutricional: 15%
7. Intervención nutricional con el adolescente: 15%



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE OCCIDENTE
CARRERA DE ENFERMERIA

VIII – CONTENIDOS

1. Concepto de salud integral del (la) adolescente
2. Requerimientos nutricionales del (la) adolescente.
3. Requerimientos nutricionales del (la) adolescente deportista.
4. El adolescente y su entorno
El adolescente y las modas nutricionales en relación a la definición de su imagen
Influencia de grupos pares y hábitos alimentarios inadecuados.
5. Cambios en el crecimiento y desarrollo durante la adolescencia influidos o que inciden en su estado nutricional.
Cambios en su composición corporal
Desarrollo esquelético en la adolescencia
Evaluación de la maduración: sexual y esquelética
Evaluación antropométrica y bioquímica
Alteraciones del crecimiento y desarrollo (por déficit o exceso)
6. Trastornos alimentarios en el (la) adolescente
Anorexia nerviosa, bulimia, ortorexia y vigorexia.
7. Hábitos y prácticas alimentarias en la adolescencia.
8. migraña
9. acne
10. Diabetes juvenil
11. Dislipidemias en la adolescencia
12. Obesidad en la adolescencia
13. Uso y abuso de dietas populares en la adolescencia
14. Desarrollo de alternativas y estrategias de intervención alimentario nutricionales.

IX. Contenido temático y calendario de actividades:

Fecha	Contenido temático
13/08/08	Revisión del programa. <i>Salud integral del (la) adolescente.</i> <i>Importancia de la alimentación y nutrición de la persona adolescente.</i>
20/08/08	<i>El adolescente y su entorno.</i> <i>Evaluación nutricional del (la) adolescente (antropometría, composición corporal, de maduración. Asignación de revisión bibliográfica, con técnica de análisis de ideas.</i>
27/08/08	<i>Nutrición de la adolescente embarazada</i>
03/09/08	<i>Necesidades nutricionales del (la) adolescente deportista.</i> <i>Asignación de revisión bibliográfica con técnica de análisis de ideas.</i>
10/09/08	<i>Desarrollo de alternativas y estrategias de intervención alimentario nutricional</i>
17/09/08	<i>Mesa redonda: trastornos alimentarios de los y las adolescentes.</i>
24/09/08	<i>I Simposio: Principales enfermedades relacionadas con</i>



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE OCCIDENTE
CARRERA DE ENFERMERIA

	<i>alimentación y nutrición, que afectan a los y las adolescentes</i>
01/10/08	<i>I examen parcial</i>
08/10/08	<i>II Simposio: Principales enfermedades relacionadas con alimentación y nutrición, que afectan a los y las adolescentes</i>
15/10/08	<i>Presentación de casos</i>
22/10/08	<i>Continuación de presentación de casos</i>
29/10/08	<i>Ejecución de actividades nutricionales en los centros educativos</i>
05/11/08	<i>Presentación de actividades nutricionales ejecutadas</i>
12/11/08	<i>Desarrollo de un proyecto de educación alimentaria nutricional</i>
19/11/08	<i>Presentación del proyecto de educación alimentaria nutricional</i>
26/11/08	<i>Presentación del proyecto de educación alimentaria nutricional</i>
03/12/08	II EXAMEN PARCIAL
10-12-08	<i>Entrega de promedio</i>

X. Bibliografía.

1. Sociedad Venezolana de Puericultura y pediatría. **Manual de Crecimiento y Desarrollo. Capítulo de Crecimiento, Desarrollo, Nutrición y Adolescencia.** M, Caracas. Venezuela. 1991.
2. Ministerio de Salud, Caja Costarricense de Seguro Social. INCIENSA. Universidad de Costa Rica. Universidad de San José. INCAP.OPS. UNICEF. **Memoria Taller Centroamericano de antropometría en población menor de 19 años.** 25 al 2 de marzo de 1998. Costa Rica. 1999.
3. Suárez de Ronderos, María del Pilar. **Manual para la evaluación del estado nutricional del adolescente.** 1 ed. Ed. Universidad de Costa Rica. 2004.
4. Ortiz H. L. **Evaluación nutricional de adolescentes 1. Conceptos generales.** En: Rev. Med. IMSS 2002; 4 (1):61-70.
5. Arjona N.O, Chavez D. S. y Romero J.J. **Prevalencia y factores asociados a las dislipidemias en niños (as) y adolescentes de Costa Rica.** Rev. Avances de Investigación en Seguridad Alimentaria y Nutricional. 2002.
6. Monge R. R. **Ingesta de nutrientes en adolescentes. Factores psicosociales asociados.** Tesis de Licenciatura para optar al grado de Licenciatura en Nutrición. Universidad de Costa Rica. Escuela de Nutrición. 2002.
7. Ureña B. J. **Factores condicionales de sobrepeso en niños y adolescentes con diabetes mellitas 1 atendidos en el Hospital Nacional de Niños.** Tesis para optar al grado de Magíster Scientiæ in Nutrición Humana. Universidad de Costa Rica. Escuela de Nutrición. 2003.
8. Marín R. Z. **Elementos de Nutrición Humana.** 2 reimp.de la 1 ed. San José, C.R.:EUNED, 2000. pags142-152.



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE OCCIDENTE
CARRERA DE ENFERMERIA

9. Torúm B, Menchú M.T. y Elías L.G. **Recomendaciones dietéticas diarias del INCAP**. Publ. INCAP/OPS. Guatemala, 1996.
10. Girolami. D. **Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal**. 1ª. edic. Ed. El Ateneo, Buenos Aires. Argentina. 2003.

TÉCNICAS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR EN EL TRANSCURSO DEL MÓDULO:

1. Revisión bibliográfica (presentación de trabajos escritos y exposición):

Objetivo: Que el o la estudiante realice una revisión bibliográfica, con el fin de desarrollar su capacidad de síntesis, análisis crítico de las evidencias y teorías científicas, así como estimular su expresión asertiva de los conocimientos científicos relacionados con la nutrición en procesos mórbidos de los niños y niñas.

Explicación: Estos son trabajos que el o la estudiante debe entregar en fechas establecidas y sobre el tema correspondiente. Para la asignación del porcentaje y criterio de evaluación de cada uno de ellos, se tomará con base a los siguientes:

Presentación: 1 pto. Abarca portada con datos completos (universidad, modulo, profesor, estudiante, titulo del trabajo, claridad de la información y estética del trabajo).

Marco teórico. Incluye fisiología de enfermedad, etiología, síntomas y signos, tratamiento nutricional. 15pts total,

Conclusiones: 5 puntos

Recomendaciones nutricionales que se darían a los padres de familia en aquellos casos en que sea una patología crónica: 5 puntos

Bibliografía consultada y citada: 5 puntos

Exposición en clase (5 puntos). Incluye manejo del tema, expresión corporal y verbal, ayudas audiovisuales utilizadas e interacción con el grupo general. Es importante recordar que exponer no es leer, en una exposición solo se leen los principios e ideas más relevantes o citas textuales, lo demás se comenta con palabras propias.

Técnica: EXAMEN PARCIAL

Objetivos: - promover en el o la estudiante el repaso de la materia vista en el área de nutrición durante el presente módulo. –Movilizar al o la estudiante a que integre todos los conocimientos adquiridos durante el curso. – Desarrollar en el o la estudiante su capacidad de memorización de elementos básicos de la materia.

Explicación: se evaluará el contenido visto según el cronograma del curso y será escrito. Se hará énfasis en aquellos tópicos que durante el desarrollo del modulo se debe reforzar en los o las estudiantes. En este examen, el o la estudiante terminará de demostrar su calidad académica y su compromiso con la materia y con su carrera.

Resolución de problemas:

Objetivo: promover en los o las estudiantes la habilidad de analizar y resolver inquietudes y situaciones que se presentan en el campo clínico relacionado con los temas de nutrición incluidos o no en los contenidos del presente curso.



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE OCCIDENTE
CARRERA DE ENFERMERIA

Explicación:

Se debe hacer las siguientes interrogantes: ¿Qué es lo que hace problemática esta situación? ¿qué me falta por saber, para investigar en la bibliografía existente o recomendada? ¿Cuál es la etiología, fisiopatología, sintomatología y abordaje nutricional existente al respecto? ¿Cuál voy a intentar resolver? ¿Cuáles son las recomendaciones nutricionales y alimentarias que se pueden dar a la familia del niño para prevenir, mantener o promover su curación?

Por ello se propone tres componentes importantes para la resolución del problema, a saber: - **identificación de problemas:** que es la habilidad para descubrir la existencia de problemas como característica primordial para continuar con el proceso de solución de problemas. - **definición y representación de los problemas con precisión:** puede ser que muchas personas nos demos cuenta que ante determinada situación existe un problema, sin embargo, puede haber un gran número de definiciones de problemas, lo que trae como consecuencia que se ofrezcan soluciones diferentes a un mismo supuesto problema. - **explorar posibles estrategias:** los dos pasos anteriores ayudan a pronosticar el éxito en este tercero, sin embargo, hay algunas características que deben contemplarse al explorar alternativas de soluciones al problema.

CASO DE ESTUDIO:

Objetivo: Que el o la estudiante desarrolle las habilidades de la redacción sobre un tema específico, basado en la revisión de literatura científica.

Explicación: son exámenes escritos de respuesta libre, en los cuales el o la alumno (a) desarrolla un tema o unas respuestas durante un tiempo a veces superior al de una clase normal. El examinado organiza y expone el tema libremente, según sus criterios mínimos de elaboración.

Al final debe aportar las referencias bibliográficas.

Análisis crítico de ideas:

3 pts total, 0.25 por cada idea analizada (12 ideas como mínimo). Este será un análisis de las lecturas asignadas para la clase. Para la realización de este trabajo, debe seguir la siguiente metodología: leer la (s) lectura (s) asignada para la lección y subrayar las ideas que más le llamaron la atención. Anotar en limpio esas frases o ideas que más le llamaron la atención (con el número de página donde se encuentran, si están enumeradas) y finalmente, comentarlas cada una seguida de sí misma. Para hacer estos comentarios, el o la estudiante se puede basar en las siguientes preguntas ¿Por qué le llamó la atención la frase? ¿Por qué cree que esa idea o principio es importante? ¿Qué relación cree que tiene con lo estudiado en el curso? ¿Con qué casos o situaciones conocidas por su persona relaciona esas ideas? ¿Qué áreas fuertes y/o débiles le percibe?, entre otras. También puede incluirle preguntas que se hizo a sí mismo (a) con base en esas ideas o que esos principios le generaron.

Exposición en clase de su trabajo realizado (1 pto). Sumamente es recordar que exponer no es leer, en una exposición solo se leen los principios e ideas más relevantes o citas textuales, estas también lo son, lo demás se comenta con palabras propias.