



**Curso EE 0322 Intervención de Enfermería en la Adolescencia**

**INTEGRACIÓN DE NUTRICIÓN**

**HORARIO:** Martes 2 veces al mes de 17:00 p.m. a 18:50 p.m

**PERIODO:** PRIMER CICLO 2015 (Del 10 de marzo al 16 de julio del 2015)

**PROFESOR:** MSc. Marco Tulio Rojas Núñez, Nutricionista.

**I – INTRODUCCIÓN:**

La adolescencia es una población muy vulnerable en materia de alimentos; esto debido a una serie de factores, entre los que se cuentan: un constante bombardeo de mensajes, (por una parte reciben mensajes de la importancia de una alimentación balanceada, pero la realidad que les rodea presenta solo opciones de comida rápida o “alimentos chatarra”), publicidad engañosa, etc. Esto crea en los y las muchachas sentimientos encontrados entre lo que conocen y desean realizar para favorecer su salud, y lo que realmente tienen disponible en su entorno. Lo anterior genera en ellos una actitud de “conformidad” y “despreocupación”, transformándose poco a poco, en un joven y, posiblemente, un futuro adulto con malos hábitos alimentarios.

La publicidad, muchas veces no se limita a vender su producto, además vende la idea de que es necesario obtener una figura esbelta para ser bien aceptado por la sociedad, pero que, en contraste, anuncian alimentos calóricos y comidas rápidas; como consecuencia, surge el mensaje subliminal: “si comes esto, te verás así”, lo cual lleva a los adolescentes a más contrariedad y confusión inconsciente respecto a lo que debería comer.

El resultado final es que terminan llevando una alimentación con la cual alteran el balance recomendado en la ingesta de nutrientes como son, la proteína, las grasas y los carbohidratos, el sodio; así como alteran la adecuada ingesta calórica. Es decir, una alimentación, sin aporte otros nutrientes, necesarios para su salud y un adecuado crecimiento y desarrollo en la etapa adolescente.

Por todo lo anterior, surge la necesidad imperante de re-educar al adolescente en materia de nutrición. Es decir, es necesario recordar los conocimientos adquiridos por ellos en este tema (el plan de educación actual, contiene muchos temas de nutrición), pero esta vez, reforzando detalles más específicos de su etapa y llevándolos al plano de la realidad. Es por esto que los estudiantes de enfermería de la Universidad de Costa Rica, junto con la guía profesional del docente, preparan material educativo sobre nutrición, dirigido a esta población, y lo desarrollan en distintas sesiones, con el fin de lograr cambios en los conocimientos y en los hábitos alimentarios de esta población.

**II – OBJETIVOS:**

**Objetivo general**

Desglosar aspectos básicos de la Nutrición adecuada del adolescente, con el fin de favorecer un estilo de vida saludable.



### **Objetivos específicos**

1. Aplicar e interpretar indicadores antropométricos y dietéticos, en el proceso de valoración del estado nutricional de los y las adolescentes.
2. Identificar las principales causas que inducen a los y las adolescentes a tener malos hábitos de alimentarios.
3. Conocer aspectos básicos de la nutrición adecuada de la población adolescente.
4. Adaptar la intervención nutricional a las características individuales de los y las adolescentes, a través de la priorización de sus necesidades (adolescente embarazada, obesidad, deportista, bulimia, anorexia, entre otras.)
5. Conocer y educar acerca de las diferentes recomendaciones dietéticas que se le deben ofrecer a los y las adolescentes.

### **III – METODOLOGÍA:**

El curso está planificado para revisar los contenidos teóricos de la nutrición de los adolescentes, por medio de talleres organizados para este fin.

Respecto a la práctica, los estudiantes tendrán un caso asignado en el módulo de enfermería y sobre este, deberán integrar los aspectos nutricionales que se le indicarán en clase con el fin de detectar hallazgos importantes del individuo en estudio, y poder ayudarlo a mejorar sus conocimientos y hábitos alimentarios. El estudiante trabajará extraclase en la preparación de un informe escrito, el cual será un apartado del caso global asignado en el módulo de adolescente. Para desarrollar este apartado, los estudiantes deberán seguir los lineamientos adjuntos a este programa y que pueden consultar en el aula virtual, cuando lo necesiten. Se hará una evaluación final de los contenidos del curso.

#### **Aula virtual:**

El estudiante contará con el apoyo de un espacio virtual que servirá para reforzar la teoría revisada en los talleres. Esto será por medio de lecturas complementarias y obligatorias, incluidas en las sesiones virtuales. Este espacio debe revisarse al menos dos veces por semana.

Además, se realizarán sesiones virtuales para que los estudiantes puedan enviar los avances del caso de seguimiento y obtener las correcciones correspondientes.

La nota final estará compuesta de la sumatoria de los siguientes ítems: Asistencia y participación en los talleres, presentación escrita del apartado de nutrición del caso clínico, cumplimiento de avances y consultas virtuales y un examen corto.

### **IV – CONTENIDOS:**

#### **TALLER I**

##### **1° UNIDAD**

- Valoración del estado nutricional en la adolescencia (antropométrica, dietéticas y otras valoraciones del crecimiento y desarrollo relacionadas con la nutrición.
- Recomendaciones nutricionales en la adolescencia. Recomendaciones nutricionales para la adolescente embarazada y en período de lactancia materna

##### **2° UNIDAD**

- Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia, bulimia, vigorexia



- Manejo nutricional en la anorexia y bulimia
- Recomendaciones nutricionales en vigorexia

## TALLER II

### 3° UNIDAD

Recomendaciones nutricionales del o la adolescente deportista.  
Uso de suplementos e hidratantes en el deporte o actividad física

### 4° UNIDAD

- Efecto yo – yo. Distribución de la grasa corporal (androide, ginecoide).
- Prevención de las enfermedades crónicas (DM 2, obesidad, cáncer, dislipidemias, HTA).
- Cierre de los talleres y evaluación escrita de los mismos

## CONTENIDO TEMATICO Y CALENDARIO DE ACTIVIDADES

FECHA	TEMA
10 de marzo	Presentación del Programa de curso Valoración del estado nutricional en la adolescencia
24 de marzo	Continuación de la valoraciones del estado nutricional
14 de abril	Trastornos de la conducta alimentaria
28 de abril	Continuación de trastornos de la conducta alimentaria
12 de mayo	Requerimientos nutricionales del adolescente deportista
26 de mayo	Uso y abuso de dietas populares de restricción calórica.
9 de junio	La nutrición preventiva y los estilos de vida saludables como herramienta de promoción de la salud y de prevención de enfermedades crónicas
23 de junio	Continuación: la nutrición preventiva y los estilos de vida saludables como herramienta de promoción de la salud y de prevención de enfermedades crónicas
29 de junio	Presentación de casos clínicos
7 de julio	Divulgación de promedios

### V – EVALUACIÓN: 3% del módulo

Asignación de trabajo prácticos y bibliográficos 1,5%

Examen final: 1,5%

Se dará un 2% al componente nutricional del caso clínico, el cual forma parte de la evaluación del módulo para este caso.



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
ESCUELA DE ENFERMERIA  
CURSO EE-0312 MODULO DE INTERVENCION DE LA ENFERMERIA EN LA ADOLESCENCIA "CLINICA DE NUTRICION"

ESCALA DE CALIFICACION PARA EL CASO CLINICO

Tema \_\_\_\_\_

I. PRESENTACION ESCRITA

RUBRO	% ASIGNADO	% OBT.
1. MARCO TEORIO O REFERENCIAL	15	
2. PLAN DE ATENCION NUTRICIONAL	45	
a. Determinación de las medidas antropométricas, uso de indicador nutricional	5	
b. Determinación del estado nutricional	2	
c. Evaluación dietética.	5	
Plan de educación nutricional:	33	
a. Problemas detectados y priorización de los mismos	2	
ii. objetivo de cada sesión educativa	4	
iii. contenido temático de la sesión	8	
iv. metodología educativa	3	
v. recursos a utilizar.	2	
vi. Tiempo requerido	2	
vii. evaluación	4	
b. conclusiones y recomendaciones	6	
h. bibliografía	2	
i. Anexos	2	
TOTAL	60	

II. EVALUACION DE LA PRESENTACION ORAL DEL CASO CLINICO

RUBRO	% ASIGNADO	% OBT.
1. Dicción, seriedad y dominio del tema	5	
2. Medios audiovisuales	2	
3. Creatividad (metodología, involucramiento del grupo, estética.	2	
4. Participación de los integrantes del grupo que expone	1	
TOTAL	10	

**VI – BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA:**

- Beal Virginia A. (2000). **Nutrición en el ciclo de la vida.** 6° edición. México D.F. Editorial Limusa, S.A.
- Cervera, P. y Caples, J. (1994). **Alimentación y Dietoterapia.** 2° edición. España. Editorial Interamericana.



- Gáfaró A. (2001). **Anorexia y Bulimia.** 1° edición. Bogotá Colombia. Editorial norma.
- Gagneten Silvia. (2006). **Pierda peso sin perder su salud.** 4° edición. Autoeditado
- Girolami, D. (2003). **Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal.** I a. Ed. Buenos Aires. El Ateneo.
- Mahan L. Y Escott – Stump S. (1998). **Nutrición y Dietoterapia.** 9° edición. Editorial Mc Graw – Hill Interamericana S.A. de C.V. México, D.F.
- Marín, R. (2000). **Elementos de Nutrición Humana.** Reimp.de la I ed. San José. C.R. EUNED.
- Mataix Verdù J. **Tratado de Nutrición y Alimentación** 9° edición ampliada.Tomo I y II. Editorial **Oceano.** España
- Ministerio de Salud.(1997). **Guías Alimentarias para la Educación Nutricional en Costa Rica.** 1° edición. San José, Costa Rica.
- Kathleen Mahan and Escott-Stump S. (2009). **Krause Dietoterapia.** 12a. Ed. Editorial Elsevier Masson. España.
- Pancorbo S. A. (2012). **Medicina y Ciencias del Deporte y la Actividad Física.** Tomo 1 y 2. 1ª. Ed. Editorial OCEANO/ergon. España.
- Suárez de Ronderos P. (2004). **Manual para la evaluación del estado nutricional del adolescente.** 1° edición. San José, Costa Rica: Sección de Impresión del SIEDIN.
- Sierra G. E. (1994). **Manual de Nutrición Deportiva.** 1a. Ed. Editorial Universidad Nacional de Colombia. Colombia.

#### **Direcciones de Internet:**

[www.nutricionysalud.com](http://www.nutricionysalud.com)

[www.buenasalud.com](http://www.buenasalud.com)

[www.grupoaulamedica.com/aula/nutricion](http://www.grupoaulamedica.com/aula/nutricion)

[www.vidasaludable.com](http://www.vidasaludable.com)

[www.enfermeria.com](http://www.enfermeria.com)

#### **Revistas en Nutrición y Alimentación**

- American Journal of Clinical Nutrition – Official Journal of the American Society for Clinical Nutrition <http://www.ajcn.org>(abst)
- Annals of Nutrition & Metabolism – Official Journal of the federation of European Nutrition Societies (FENS)(abst) <http://www.karger.com/journals/anm/>
- Annual Review of Nutrition (abst) <http://intl-nutr.AnnualReviews.org/current.shtml>



- Bad Bug Book - Foodborne Pathogenic Microorganisms and Natural Toxins (Handbook- us Food and Drug Administration (FDA) (FT) <http://vm.cfsan.fda.gov/~mow/intro.html>
- British Journal of Nutrition (PC) [http://nutrition.cabweb.org/BJN/bjn\\_home.asp](http://nutrition.cabweb.org/BJN/bjn_home.asp)
- Clinical Nutrition (abst) <http://www.harcourt-international.com/journals/clnu/latest.cfm>
- Journal of the American College of Nutrition (abst) <http://www.am-coll-nutr.org/jacn/jacn.htm>
- Journal of Nutrition (abst) <http://www.nutrition.org/>
- Journal of Nutritional Biochemistry (TC) <http://www.elsevier.nl/inca/publications/store/5/2/5/0/1/3/>
- Nutrition Reviews (abst) <http://www.ilsa.org/publications/>

---

↑ inicio

email: [binas@ns.binasss.sa.cr](mailto:binas@ns.binasss.sa.cr)

#### TÍTULOS DE REVISTAS

American dietetic association

Journal of the American Dietetic Association

American Journal of Clinical Nutrition

Nutrición clínica

Revista Chilena de nutrición

Revista de Salud Pública de México

Revista de endocrinología y nutrición de México