



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición



Asociación de
Estudiantes de
Nutrición

FICHERO INFORMATIVO PARA ESTUDIANTES

Ya formas parte de la carrera de Nutrición, y queremos que cuentes con la información básica que toda persona que inicia la aventura de estudiar en la UCR y, particularmente, en esta carrera, debe disponer con el fin de favorecer el crecimiento académico y personal de la comunidad estudiantil.

Aquí encontrarás toda la información esencial sobre los servicios que brinda la escuela y la universidad, aspectos fundamentales de los reglamentos y diferentes apoyos con los que cuentan las personas estudiantes de la Universidad de Costa Rica.

¡Aprovecha al máximo esta etapa y construye tu camino al éxito académico!

Recuerda que la página web de la ENu es www.nutricion.ucr.ac.cr, donde podrás encontrar información sobre historia de la carrera, organización y otros aspectos de interés para la población estudiantil. También puedes encontrarnos en redes sociales (Facebook, Instagram y Youtube).



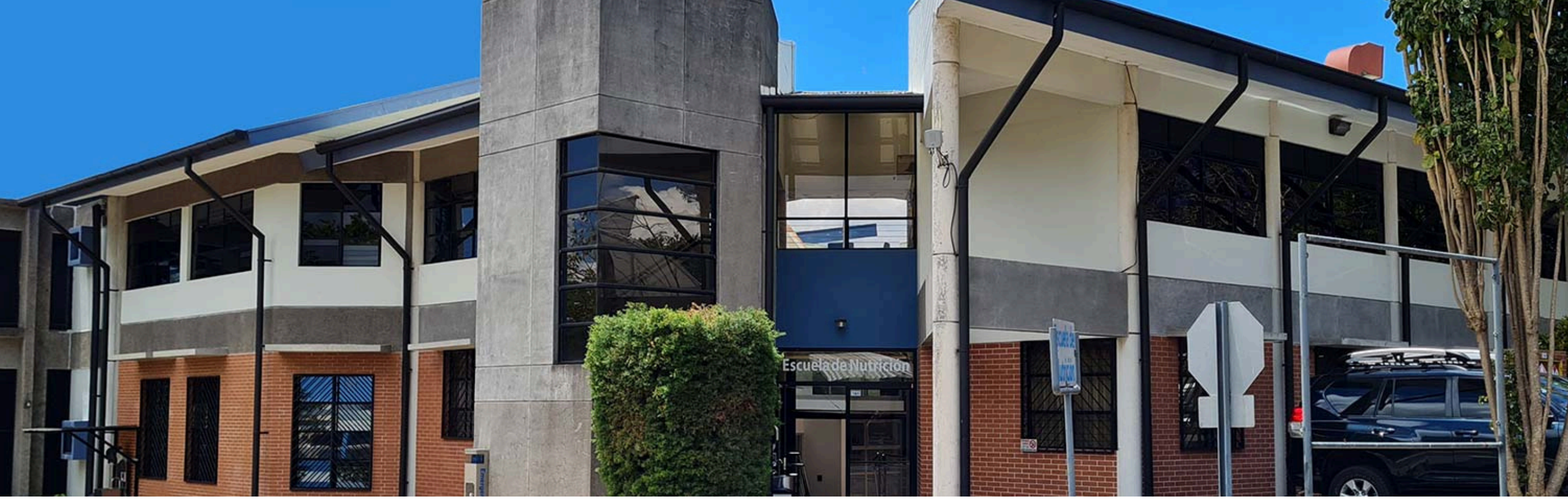


SABÍAS QUE



La Universidad y la Escuela de Nutrición cuenta con diferentes espacios y recursos de beneficio para el estudiantado:

- **Laboratorio de Informática de la Escuela de Nutrición:** espacio equipado con 18 computadoras y equipo multimedia disponible para préstamo en sala donde puedes realizar tus trabajos de cursos e investigaciones, estudiar o conectarte para recibir clases virtuales. El horario es de lunes a viernes de 8:00 am a 11:45 a.m y de 1:00 pm a 3:45 p.m, con excepción cuando el espacio está siendo ocupado por cursos.
- **Sala Informatizada de la Facultad de Medicina:** es para el uso de los estudiantes de la Facultad, y pone a disposición el préstamo de equipo en sala para realizar trabajos en computadora, búsquedas en Internet, realizar cursos, impartir charlas, entre otros. El horario de la es de lunes a viernes con el horario de 8:00 a.m a 11:45 a.m y de 1:00 p.m a 4:45 p.m, con excepción de los días en que se encuentra prestada para impartir clases.
- **Comedor:** espacio amplio, ubicado en el primer piso, donde se dispone de mesas, refrigerador, horno microondas, coffee maker y casilleros para guardar sus pertenencias de forma segura.
- **Préstamo de equipos y materiales:** los Laboratorios de Alimentos y Nutrición Humana brindan el servicio, incluyendo equipo antropométrico, balanzas para alimentos o modelos de alimentos. Importante verificar horarios y requisitos.



SABÍAS QUE



Como estudiante, tienes acceso a equipo especializado para tus prácticas y proyectos. Si necesitas un tallímetro, infantómetro, báscula, cinta métrica u otro equipo antropométrico, puedes solicitarlo en préstamo de manera sencilla.

¿Cómo solicitar un equipo?

1. Completa la boleta de préstamo, incluyendo tu nombre, cédula o carné, rol (estudiante, docente, etc.), curso/proyecto, teléfono y correo.
 2. Registra los detalles del equipo: tipo, cantidad, marca, modelo y número de placa o serie.
 3. Obtén la aprobación de la docente o asistente del laboratorio, quien firmará la solicitud.
 4. Retira el equipo y verifica su estado antes de usarlo.
 5. Devuélvelo en el plazo establecido y acordado, en las mismas condiciones en que lo recibiste.
- Importante: Al solicitar un equipo, te comprometes a cuidarlo y devolverlo en buen estado. Si detectas algún daño o requieres más tiempo, notifícalo de inmediato.

El Laboratorio de Nutrición Humana es un recurso valioso para tu formación.

SABÍAS QUE...



La Universidad cuenta con **servicios en el área de salud** para los estudiantes:

El Área Médica de los Servicios de Salud OBS brinda atención en Medicina General a la población activa estudiantil, administrativa y docente de la Universidad de Costa Rica.

Trabaja mediante los sistemas de medicina mixta y de empresa, los cuales permiten y delimitan los servicios brindados a través de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).

- **Citas médicas:** las citas en Medicina General serán asignadas de manera presencial a partir de las 6:30 am y por teléfono desde las 7:00 a.m. y serán asignadas únicamente para el mismo día, según el horario disponible y la capacidad instalada. Para solicitar cita de manera telefónica llame al 2511-5369 / 2511-6828 / 2511-5972.
- **Otros servicios:**
 - Farmacia
 - Psicología
 - Enfermería
 - Odontología
 - Extrahospitalaria
- **Laboratorio clínico:** para agilizar las citas se crea la estrategia «Un clic para tu salud», medio de atención virtual que facilita el acceso a la solicitud de exámenes de laboratorio de chequeo general anual, dirigido a personas estudiantes y funcionarias activas de la Universidad de Costa Rica.

Además, cuentas con una póliza estudiantil que cubre únicamente accidentes que le puedan ocurrir a la persona asegurada en su centro de enseñanza, clases virtuales o en su vida particular, durante las 24 horas del día, una vez emitida la póliza y durante su período de vigencia, dentro y fuera del país.



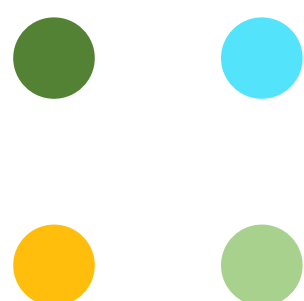
SABÍAS QUE LA U CUENTA CON:

PORTAFOLIO UCR SALUDABLE

Encontrá experiencias que te ayudarán a gestionar y fortalecer tu bienestar de forma integral, como cursos, talleres y charlas sobre diferentes temas, entre ellos organización del tiempo, técnicas de estudio, gestión del estrés, bienestar financiero, pausas activas, , entre otros. Hay actividades que puedes hacer de forma individual y asincrónica, otras de forma grupal. La oferta varía durante el año.



Consulta sobre calendario y formas de inscripción:





SABÍAS QUE...

Dentro de las Instalaciones Deportivas, ubicadas a 15 minutos de la Escuela de Nutrición, se cuenta con espacios seguros y de calidad para el desarrollo de diferentes actividades deportivas y recreativas, tales como:



Nado recreativo



Canchas de tenis



Cancha de arena



Pista de atletismo



Cancha de fútbol



Consulta sobre reservas, requisitos y reglamento en:



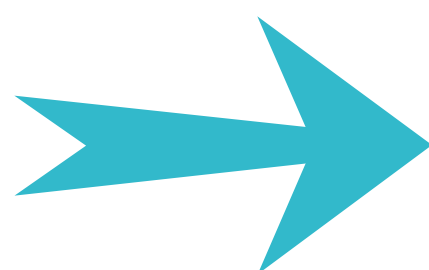


SABÍAS QUE...

Desde la Oficina de Bienestar y Salud de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil, se busca promover, fomentar y coadyuvar en la formación integral de la comunidad universitaria por medio de sus áreas de Deporte de Representación, Recreación y Prácticas Artísticas. Te contamos sobre parte de la oferta de los programas existentes:

- **Programas artísticos:** danza contemporánea, Hip Hop, bailes populares, Baile folclórico, coro universitario, grupo musical experimental, Taller Formativo de Expresión Musical, artes visuales, teatro.
- **Programas deportivos:** ajedrez, atletismo, baloncesto, fútbol, fútbol sala, taekwondo, karate-do, tenis de mesa, natación, voleibol de sala.
- **Programas recreativos:** acondicionamiento físico en el agua, esgrima, gimnasio universitario, montañismo, natación, taekwondo, tenis de campo, tiro con arco.

Consulta más información en:





SABÍAS QUE...

El Sistema de Bibliotecas, Documentación e Información **(SIBDI)** ofrece a la comunidad universitaria una gama de servicios presenciales y en línea:

- Préstamo de audífonos
- Préstamo de computadoras portátiles
- Préstamo de grabadoras
- Préstamo de la sala de estudio grupal e individual
- Préstamo de libros para la comunidad universitaria con beca
- Préstamo de tabletas
- Préstamo y devolución de material bibliográfico
- Sala de videoconferencias, entre otros
- Capacitación en referencias bibliográficas y elaboración de informes; uso de bases bibliográficas, localización de documentos, entre otros.
- Salas de estudio.

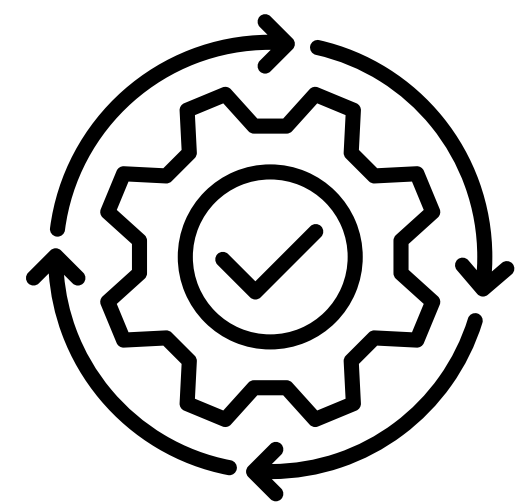
El SIBDI también cuenta con el **Programa de Bibliotecas Accesibles para Todos y Todas** que ofrece servicios especiales a personas usuarias en condición de discapacidad.

La Biblioteca de Ciencias de la Salud destaca por sus amplias colecciones y servicios que ofrece al estudiantado. El horario es de Lunes a Viernes: 7:00 a.m. a 8:55 p.m. Sábados: 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

El SIBDI ofrece capacitaciones en uso de bases de datos, acceso a libros físicos, préstamo interbibliotecario, y capacitaciones en gestores de referencias y otros programas todo el año. Incluso hay recursos disponibles en las redes sociales (Instagram @sibdiucr)

Si deseas mayor información sobre los servicios que brinda el SIBDI puedes visitar el sitio www.sibdi.ucr.ac.cr.

ASPECTOS CLAVE SOBRE PLAN DE ESTUDIO, CARGA ACADÉMICA Y CONVALIDACIONES Y EQUIPARACIONES



- Cada estudiante cuando ingresa a la carrera, recibe un plan de estudios con los cursos y requisitos necesarios; además de conocer los créditos vale cada curso, y el ciclo o nivel donde se encuentran. Es importante que estés bien informado sobre la oferta de cursos por ciclo lectivo, con el fin de que hagas una buena planificación del tiempo, y de las proyecciones de matrícula.
- Un crédito es equivalente a tres horas de estudio. Los cursos contemplan las horas en las que se imparten las clases, así como el trabajo extraclase que debe dedicar el estudiante en su horario académico.
- Existen cursos con asistencia obligatoria, principalmente laboratorios y cursos prácticos. En caso de una ausencia debe ser justificada debidamente y, en algunos casos, hay un máximo de ausencias que pueden justificarse, de lo contrario puede perderse el curso.
- Se permite la convalidación y equiparación de cursos que tengas de otras instituciones o carreras que ofrece la misma U, si se cumplen los requisitos, previo estudio realizado por la Comisión de Docencia de la ENu.

Fuente: Reglamento de Régimen Académico Estudiantil; Lineamientos internos de la Escuela de Nutrición.

¡LO QUE NECESITAS SABER SOBRE NOTAS Y CONDICIONES ACADÉMICAS!

Notas

- La calificación final es en escala de 0 a 10, con 7.0 como mínima para aprobar la materia.
- Si una persona estudiante obtiene 6.0 o 6.5, tiene derecho a una prueba de ampliación y, en caso de aprobarla, tendrá como nota final un 7.0
- La propuesta de evaluación de un curso debe especificarse claramente en el programa del curso, el cual deberá conocerse en las primeras dos semanas del curso, junto con el cronograma.
- Las personas docentes deben anunciar las evaluaciones con al menos 5 días hábiles de anticipación, en caso de cambios en el cronograma presentado al inicio del curso.
- Se permite pruebas de reposición en casos justificados.
- Se puede impugnar una calificación si se considera que fue mal evaluada, para lo cual es importante seguir el procedimiento incluido en el Reglamento de Régimen Académico Estudiantil.

Condiciones académicas

- Condición de alerta: Promedio ponderado menor a 7.0 en el último año lectivo. No tiene restricciones de matrícula, pero requiere orientación académica.
- Condición de rezago: Cuando un curso se pierde dos veces o más, ya sea consecutivamente o no.
- Condición crítica: Puede llevar a matrícula restringida o incluso a la exclusión académica si el rendimiento es bajo por varios ciclos.

Estas condiciones son anunciadas en el sistema e-matrícula para que planifiques bien la matrícula, y serán contempladas por la persona docente consejera para orientarte. También puedes buscar orientación en el CASE.

Fuente: Reglamento de Régimen Académico Estudiantil

¿CUÁNDO PUEDE SER JUSTIFICADA UNA AUSENCIA EN UN CURSO?

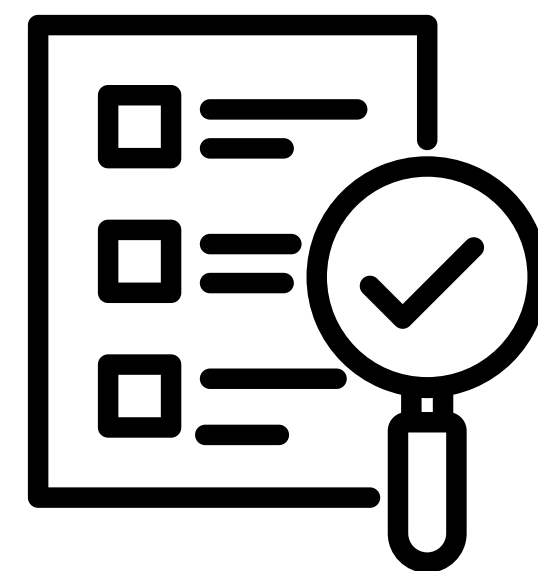
En aquellos cursos, cuya totalidad de actividades y lecciones sea de asistencia obligatoria, la unidad académica indicará en el programa del curso el número máximo de ausencias permitidas, sean estas justificadas o injustificadas, con las cuales se pierde el curso.

Serán motivo de ausencias justificadas de la persona estudiante:

- La muerte de parientes hasta de segundo grado, de una persona con la que haya tenido una relación parental análoga o una relación afectiva.
- Alguna circunstancia que afecte su salud integral.
- Otra situación de fuerza mayor o caso fortuito.
- También será motivo de justificación la participación en actividades de interés institucional declaradas por el órgano competente o las de representación estudiantil.

En caso de que enfrentes una situación de éstas, debes comunicarlo a la persona coordinadora del curso, y presentar la documentación necesaria; por ejemplo: constancia médica.

Fuente: Reglamento de Régimen Académico Estudiantil



COMUNICACIÓN PREVIA DE EVALUACIONES ACADÉMICAS

La persona estudiante debe conocer al menos con cinco días hábiles de antelación a la realización de todo tipo de evaluación, lo siguiente:

- La fecha en que se realizará la evaluación.
- Los temas sujetos a evaluación. No se podrán evaluar los contenidos que las personas estudiantes no hayan tenido oportunidad de analizar con la persona docente en el desarrollo del curso.
- El lugar donde se realizará la prueba, que deberá estar ubicado en el ámbito universitario o en espacios donde se desarrollen las actividades académicas propias del curso.
- El tiempo real o duración de la prueba, mismo que será fijado previamente por la persona docente en el curso, considerando las condiciones y necesidades de las personas estudiantes, las particularidades de la materia y el tipo de evaluación por realizar.

Fuente: Reglamento de Régimen Académico Estudiantil



¿TENÉS NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES?

En este caso podés adscribirte al **Artículo 37** del Reglamento de Régimen Académico Estudiantil, para la atención y seguimiento de la condición en particular que puede interferir en tu proceso de aprendizaje.

Para solicitar este apoyo debes:

- Enviar un correo a cased@ucr.ac.cr o visitar la unidad del CASED
- Presentar la documentación probatoria de tu condición.
- Participar en una entrevista con el especialista del CASED.

IMPORTANTE: El periodo de solicitud es en las primeras cuatro semanas de cada ciclo lectivo ordinario. Para mayor información puedes solicitar orientación al correo asuntosestudiantiles.enu@ucr.ac.cr o llamar al teléfono 2511-2183. También puedes consultar a la COEA de la ENu al correo coea.enu@ucr.ac.cr.

MÁS INFORMACIÓN



Fuente: Comisión de Orientación y Evaluación Académica (COEA)



¿HAS PERDIDO UNO O MÁS CURSOS AL MENOS 2 VECES?

¡Esto aplica como condición de rezago y la U atiende esta situación según lo establecido en el **Artículo 36** del Reglamento de Régimen Académico Estudiantil!

Este artículo indica que ante la condición de rezago podés solicitar un plan de acción individual, con el fin de mejorar tu condición académica.

Para esto contacta a tu profesor o profesora consejera o escribí al correo coea.enu@ucr.ac.cr. También puedes consultar sobre el trámite en asuntosestudiantiles.enu@ucr.ac.cr, al teléfono 25-11-2183 o en el CASE de Salud a los teléfonos 2511-8360 / 2511-8361 / 2511-8240

MÁS INFORMACIÓN



Fuente: Comisión de Orientación y Evaluación Académica (COEA)



¿QUÉ ES EL CASE?

CASE o Centro de Asesoría Estudiantil es una unidad operativa de la Oficina de Orientación que atiende a todo el estudiantado. Si sos estudiante de nutrición, te corresponde el **CASE de Salud**.

El CASE brinda varios servicios de apoyo, entre los que podés encontrar:

Servicios ofrecidos por el CASE:

- Orientación vocacional y laboral. (Accede a <https://orientacion.ucr.ac.cr/vida-vocacional-y-laboral/>)
- Orientación en caso de que estés enfrentando una situación especial que afecte tus estudios o permanencia en la U.
- Apoyo para mejorar tu desempeño con servicios académicos como banco de exámenes, tutorías, estudiaderos, asesoría para mejorar las técnicas de estudio, caja de herramientas académicas, organización del tiempo para el estudio, concentración y memoria, hábitos y técnicas de estudio, preparación para los exámenes, etc.
- Orientación sobre gestiones estudiantiles asociadas con becas, fondos solidarios estudiantiles, uso de Casa Infantil si tienes hijos pequeños, adecuaciones curriculares, planes de acción individual, interrupción de estudios, enfrentamiento de una situación como acoso por parte de una persona estudiante, docente o administrativa, entre otros.

**ACCEDÉ A LOS SERVICIOS
ACADÉMICOS AQUÍ**





¿CÓMO PUEDO PEDIR UNA INTERRUPCIÓN DE ESTUDIOS?

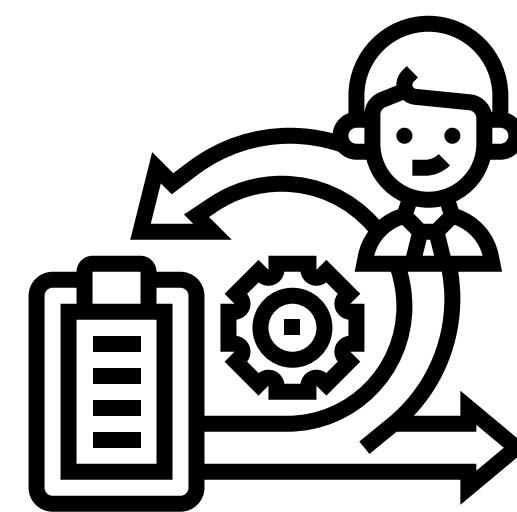
Se puede solicitar cuando medien causas de fuerza mayor comprobadas que le imposibiliten a la persona estudiante continuar con una parte o la totalidad de los cursos como:

- Condiciones de salud comprobadas.
- Situaciones calificadas del grupo familiar, que ameriten que la estudiante o el estudiante asuma o incremente la actividad laboral para aportar en la manutención de su grupo familiar.
- Maternidad o paternidad.

¿Cuánto se extiende una interrupción de estudios?

Por un ciclo lectivo o hasta por un periodo no mayor de un año calendario. Se puede solicitar una prórroga en casos justificados hasta por un año más.

Para mayor información puedes consultar al correo coea.enu@ucr.ac.cr, asuntosestudiantiles.enu@ucr.ac.cr o al correo 2511-2183



¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES Y CÓMO PUEDES PARTICIPAR?

Son actividades que no forman parte del plan de estudios, pero que ofrece la universidad para favorecer una formación integral en las personas. Su participación es voluntaria. A continuación te mencionamos algunas:

- **Programa de Voluntariado:** para colaborar de forma voluntaria en actividades donde participan estudiantes de diferentes carreras ofreciendo horas en pro del bienestar y desarrollo de las comunidades y programas nacionales.
- **Cine Universitario:** un espacio abierto y gratuito para disfrutar del séptimo arte, que contribuye a la reflexión crítica. Consulta la programación en: <https://accionesocial.ucr.ac.cr/modalidades/cultura-patrimonio/cine-universitario/mes>
- **Programa Iniciativas Estudiantiles:** fondos concursables para apoyar el desarrollo de proyectos en las comunidades con enfoque interdisciplinario. Para mayor información: <https://accionesocial.ucr.ac.cr/proyectos/iniciativas-estudiantiles>
- **Movilidad académica internacional:** Acceso a oportunidades de estudio en el exterior. Puedes consultar: <https://oaice.ucr.ac.cr/>
- **Cursos complementarios:** cada ciclo lectivo, la U ofrece una lista de cursos complementarios para formar en otros idiomas, técnicas de redacción, expresión oral, historia, arte, ciencias y otros. Para su matrícula, estudiantes deben matricular al menos un curso de la carrera para poder acceder a estos otros cursos.



UCR LIBRE DE HOSTIGAMIENTO SEXUAL

¿En qué ámbitos se sanciona el hostigamiento sexual dentro de la Universidad de Costa Rica?

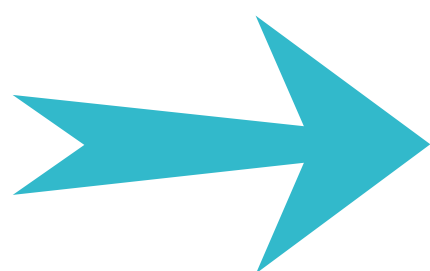
Cualquier persona que sea parte de la comunidad universitaria o estar vinculada a esta puede denunciar una situación de hostigamiento sexual. Las personas denunciadas deben ser parte de la Universidad, por ejemplo, trabajando o estudiando para esta.

Para denunciar esta situación, es importante que los hechos estén relacionados con alguna actividad académica.

¿Dónde puedo denunciar hostigamiento sexual?

1. Se le puede tomar la denuncia en la **Defensoría contra Hostigamiento Sexual**, que se encuentra en el CIEM.
2. Puede presentarla directamente en la **Comisión Institucional contra el Hostigamiento Sexual (CICHS)**. Teléfono: 2511-4898.

Consulta el reglamento en:





UCR INCLUSIVA

Desde la Universidad y desde la Escuela de Nutrición, trabajamos por asegurar la inclusividad y atender de manera integral y oportuna las necesidades visuales, auditivas, de movilidad, afectivas, sociales e intelectuales que presenten las personas estudiantes que forman parte de la carrera..

La Escuela de Nutrición cuenta con facilidades de acceso, como rampas, ascensor y servicios sanitarios adaptados para personas con silla de ruedas. Además, la Universidad cuenta con la Comisión Institucional en Discapacidad (CID): orientada a asesorar a la comunidad universitaria en materia de discapacidad, a efectos de coordinar acciones que propicien un entorno accesible y una universidad inclusiva, bajo un enfoque social y de derechos humanos.

El SIBDI brinda apoyo al estudiantado con discapacidad visual o auditiva para el acceso a los recursos bibliográficos; además se cuenta el Centro de Asesoría y Servicios a Estudiantes con Discapacidad CASED, gestiona los apoyos necesarios para garantizar el acceso y la igualdad de oportunidades a la población estudiantil con necesidades educativas asociadas o no a una discapacidad.

Como parte de los servicios están: la asignación de personas facilitadoras o tutoras, intérpretes de LESCO, orientación y movilidad en el campus universitario y transcripción de textos a braille, entre otros.

Si deseas más información:





EN LA ENU VELAMOS POR LA SALUD Y BIENESTAR DE LAS PERSONAS

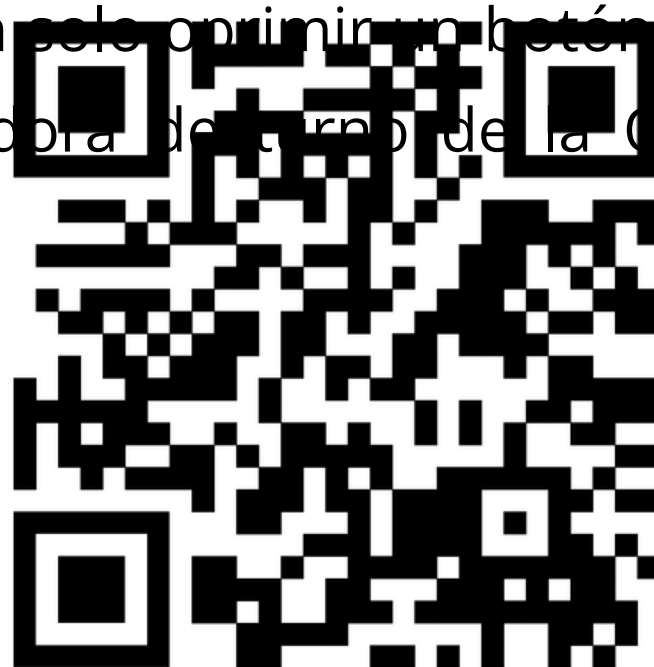
El edificio de nuestra carrera se caracteriza por el orden, la limpieza y desinfección de aquellos espacios requeridos, con la colaboración de todas las personas.

Se cuenta con un plan de mantenimiento preventivo y correctivo de la infraestructura, equipos, mobiliario, así como como un plan de salud ocupacional con el asesoramiento de la Oficina de Bienestar y Salud, cumpliendo con los estándares establecidos por la institución.

En el caso de aulas, laboratorios y servicios sanitarios, se siguen protocolos de limpieza y desinfección específicos y, tanto en estos lugares, como en las áreas de trabajo, espacios comunes y comedores, se siguen normas para mantener las áreas limpias y seguras, para evitar accidentes o situaciones adversas a la salud de las personas.

De manera periódica, el personal recibe capacitación y participa en simulacros y atención de situaciones de emergencia. Existe rotulación, tanto en el edificio de la ENu, como en el campus universitario, de puntos de reunión, información preventiva, así como medidas de control para evitar o atender situaciones de emergencia o evitar riesgos que atenten contra la integridad.

Con la finalidad de facilitarle a la comunidad universitaria el reporte de un hecho delictivo u cualquier situación de emergencia, ha dispuesto de la línea telefónica **2511-4911**. También ha instalado equipos en lugares estratégicos, denominados teléfonos línea azul, donde las personas pueden discar únicamente al **número de emergencias universitario 4911**, con solo oprimir un botón, para luego establecer comunicación con la persona operadora de turno de la Oficina de Seguridad y Tránsito. Si deseas más información:





DIRECTORIO DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN DE INTERÉS PARA ESTUDIANTES

ASOCIACIÓN DE ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN, AENU

Correo: aenu@ucr.ac.cr

Instagram: [@aenu.cr](https://www.instagram.com/aenu.cr)

ASUNTOS ESTUDIANTILES

Lic. Rebeca Molina Montealegre

Correo: asuntosestudiantiles.enu@ucr.ac.cr

Teléfono: 2511-2183

COMISIÓN DE DOCENCIA

docencia.enu@ucr.ac.cr

COMISIÓN DE ORIENTACIÓN Y EVALUACIÓN ACADÉMICA, COEA

coea.enu@ucr.ac.cr

COMISIÓN DE DOCENCIA

docencia.enu@ucr.ac.cr

GESTOR DE TECNOLOGÍAS DE INFORMACIÓN, INFORMÁTICA

Lic. Jonnathan Esquivel

Correo: informatica.enu@ucr.ac.cr

Teléfono: 2511-2172

RECEPCIÓN

Lic. Mariela Ramírez

Correo: escuela.nutricion@ucr.ac.cr

Teléfono: 2511-2177

