	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	Página 1 de 15	
<i>INSTRUCCIÓN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA CATEGORÍA 3 DEL PROGRAMA PINEC, DIRIGIDO A PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD.</i>		<i>CÓDIGO: IT.GM.DDSS. ARSDT.26052026</i>	<i>VIGENCIA: 2026-2031</i>

Fecha de emisión: 26 de mayo, 2026.

Elaborada por:

Dra. Maricruz Ramírez Di Leoni, Coordinación Nacional de Nutrición.

Revisada por:

Dra. Bárbara Sagastume Guzmán, Coordinación Nacional de Nutrición.

Aprobada por:

Dr. Marvin Palma Lostato, Gerente Médico.

Para:

Profesionales de nutrición de las Áreas de Salud del país

**INSTRUCCIÓN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA CATEGORÍA 3
DEL PROGRAMA PINEC, DIRIGIDO A PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE
OBESIDAD.**


1. Objetivo y alcance.

El objetivo de la instrucción de trabajo es definir el proceso para el desarrollo de la categoría 3 del programa PINEC, para la atención de personas con obesidad en el primer nivel de atención.

2. Justificación.

El fortalecimiento del primer nivel de atención, mediante la incorporación de profesionales en nutrición en las Áreas de Salud, permite ampliar la capacidad resolutoria en promoción de la salud, prevención de enfermedades y manejo oportuno de casos con riesgo nutricional. La disponibilidad de este recurso humano especializado contribuye a la detección temprana de problemas y a la implementación de intervenciones oportunas, coordinadas y basadas en evidencia científica. (CCSS,2016)

El análisis del perfil epidemiológico 2019-2023 evidencia que las enfermedades crónicas no transmisibles constituyen uno de los principales grupos de eventos por su frecuencia, severidad y letalidad, con impacto directo en la demanda de servicios, en la continuidad de la atención y en la aparición de complicaciones prevenibles. Esta realidad exige intervenciones organizadas, sostenidas y articuladas, que permitan actuar de manera oportuna sobre los factores de riesgo modificables y mejorar el control de las personas ya diagnosticadas.

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	Página 2 de 15	
	INSTRUCCIÓN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA CATEGORÍA 3 DEL PROGRAMA PINEC, DIRIGIDO A PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD.	CÓDIGO: IT.GM.DDSS. ARSDT.26052026	VIGENCIA: 2026-2031


3. Documentos de referencia.

- 3.1. CCSS (2016) *Fortalecimiento de la Prestación de los Servicios de Salud*. San José, Costa Rica.
- 3.2. CCSS (2017). *Manual de Procedimientos para la Atención y Enseñanza de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles: Metodología PINEC*. Código CCSS.M.P.GM.DDSS.280317. San José, Costa Rica.
- 3.3. CCSS (2024). *Instrucción de Trabajo para Profesionales de Nutrición en el Desarrollo de la Consulta Externa para Personas con Obesidad en los Tres Niveles de Atención*. Código IT.GM.DDSS.ARSDT.CNN.27092024. San José, Costa Rica.
- 3.4. CCSS (2025). *Lineamiento de la Distribución Porcentual del Tiempo del Profesional de Nutrición en las Áreas de Salud de la CCSS*. Versión 4. Código L.GM. DDSS.ARSDTCCNN04072024. San José, Costa Rica.
- 3.5. FAO & OMS. (2020). *Dietas saludables sostenibles*. Anales Venezolanos de Nutrición, 35(1). https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522022000100068
- 3.6. Instituto Nacional de Higiene Rafael Rangel. (2014). *Relación entre hábitos nutricionales y enfermedades crónicas*. Revista del Instituto Nacional de Higiene Rafael Rangel, 45(1). https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-04772014000100001
- 3.7. CCSS (2024) *Lineamiento para el Proceso de Atención en la Consulta Externa de Nutrición en los Establecimientos de Salud de la Caja Costarricense de Seguro Social*. Código: L.GM. DDSS.ARSDT-CCN-29102024.
- 3.8. CCSS (2025) *Manual de Instrucciones de Trabajo Nutrición, Áreas de Salud, CCSS*. Código M. IT.GM.DDSS. ARSDT.N.181018. Versión 3.
- 3.9. Ministerio de Salud (2021). *Estrategia Nacional de Abordaje Integral de las Enfermedades No Transmisibles y Obesidad 2022-2030*. San José, Costa Rica.
- 3.10. Organización Mundial de la Salud. (2020). *La OMS revela las principales causas de muerte y discapacidad en el mundo: 2000–2019*. <https://www.who.int/es/news/item/09-12-2020-who-reveals-leading-causes-of-death-and-disability-worldwide-2000-2019>.
- 3.11. Roy Wong-McClure, Diana Paniagua Hidalgo. (2025) *Perfil Epidemiológico: Enfoque en Morbilidad y Mortalidad según Áreas y Regiones de Salud*. Available from: <https://www.binasss.sa.cr/perfil.pdf>

4. Responsables.

Las personas profesionales de nutrición de las Áreas de Salud son las encargadas de ejecutar las actividades establecidas.

La Dirección Médica del Área de Salud es responsable de verificar el cumplimiento de la ejecución de las actividades por parte de la persona profesional en Nutrición.

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	Página 3 de 15	
<i>INSTRUCCIÓN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA CATEGORÍA 3 DEL PROGRAMA PINEC, DIRIGIDO A PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD.</i>		<i>CÓDIGO: IT.GM.DDSS. ARSDT.26052026</i>	<i>VIGENCIA: 2026-2031</i>

La Supervisión Regional de Nutrición es responsable de integrar y articular el funcionamiento de la red de profesionales de nutrición, así como de dar seguimiento y apoyo al funcionamiento técnico y administrativo.

La Coordinación Nacional de Nutrición es responsable de establecer la regulación y evaluación de la ejecución de la oferta de los servicios de nutrición.

5. Descripción de las actividades.

5.1. Disposiciones Generales:

5.1.1. Las Áreas de Salud implementan la categoría 3 del programa PINEC, la cual se desarrolla en modalidad presencial unidisciplinaria.

5.1.2. Esta categoría se aplica en la atención de personas con:

5.1.2.1. Edad entre 15 y 64 años.

5.1.2.2. Obesidad (IMC igual o mayor a 30 kg/m²)


5.1.2.3. Que no posean el diagnóstico de diabetes mellitus o síndrome metabólico, ya que estos diagnósticos se atienden por medio de la categoría 1 y 2 del programa.

5.1.3. En la consulta nutricional de primera vez se establece el diagnóstico, el tratamiento nutricional personalizado y de cumplir con los criterios de inclusión, se invita a participar en la consulta grupal.

5.1.3.1. Si la persona usuaria acepta la consulta grupal (posibilidad de asistir al centro de salud 6 veces en un periodo de 6 meses), se indica en periodicidad de la cita: cita grupal, con el tipo de consulta “PROG INTERVENCION NUTRICIONAL ENFER CRONICAS PINEC”.

5.1.3.2. Si la persona usuaria no acepta la consulta grupal, se indica en periodicidad de la cita: cita individual a cupo.


5.1.4. Para incluir a un paciente en los grupos PINEC de categoría 3 es necesario tomar en cuenta si el paciente participa en algún otro programa que le exija asistir frecuentemente al Área de Salud y/o si sus compromisos laborales y personales le permiten asistir al centro de salud mínimo 6 veces en un periodo de 6 meses aproximadamente. Es importante destacar que el compromiso con el programa PINEC no es solo de asistir, sino de finalizar la intervención, o sea, que el paciente asista al menos a 5 consultas grupales.

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	Página 4 de 15	
<i>INSTRUCCIÓN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA CATEGORÍA 3 DEL PROGRAMA PINEC, DIRIGIDO A PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD.</i>		<i>CÓDIGO: IT.GM.DDSS. ARSDT.26052026</i>	<i>VIGENCIA: 2026-2031</i>

- 5.1.5. Las personas referidas a la consulta externa de nutrición pueden volver a ser referidas por el mismo diagnóstico hasta haber cumplido 5 años desde la atención por primera vez en la especialidad.
- 5.1.6. Las personas usuarias del programa PINEC deben contar con exámenes de laboratorio al iniciar y finalizar la intervención para evaluar los cambios en la glicemia en ayuna, LDL y triglicéridos.
- 5.1.7. El profesional de nutrición debe contar con equipo antropométrico para transportar y modelos de alimentos.
- 5.1.8. Se debe disponer de espacio físico para grupos de 15 personas, con privacidad, 2 mesas de trabajo grandes, 15 sillas y una pizarra.


5.2. Estructura de la categoría 3 del programa PINEC.

- 5.2.1. Posterior a una consulta individual de primera vez, la persona usuaria que cumpla con los criterios se incluye en un grupo PINEC de categoría 3, donde asiste a 6 consultas grupales mensuales en un período de 6 meses.
- 5.2.2. Cuando finalizan las consultas grupales, la persona usuaria se da de alta y se invita a participar de los refuerzos educativos programados una vez por semestre. Estos pacientes tienen derecho a participar de los refuerzos educativos por 5 años.
- 5.2.3. Los refuerzos educativos PINEC están dirigidos a los pacientes que han sido dados de alta de la consulta grupal, con el objetivo de repasar los contenidos y los conceptos claves que se estudiaron durante el programa, además de aclarar las dudas que se generaron desde la última vez que fueron atendidos por el nutricionista. Para lo anterior, el profesional de nutrición programa sesiones educativas de una o dos horas cada 6 meses, todos los años e invita a todos los pacientes que han finalizado el programa. Estas actividades educativas se registran como Prevención de la Enfermedad.
- 5.2.4. Se considera que un paciente finalizó el programa PINEC cuando asiste a 5 sesiones como mínimo.
- 5.2.5. Para la aplicación de la metodología de educación terapéutica y el monitoreo clínico de cada participante, la cantidad máxima de personas por grupo PINEC es de 15.
- 5.2.6. Las actividades que se realizan en cada consulta grupal de la categoría 3 del programa PINEC se presentan a continuación:

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	Página 5 de 15	
	<i>INSTRUCCIÓN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA CATEGORÍA 3 DEL PROGRAMA PINEC, DIRIGIDO A PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD.</i>	CÓDIGO: IT.GM.DDSS. ARSDT.26052026	VIGENCIA: 2026-2031

Consulta Grupal 1.


Tema	Técnica Educativa	Tiempo	Recursos	Criterio evaluador
Bienvenida.	El nutricionista saluda a los participantes y revisan quiénes están presentes. Se informa el tema y la dinámica de la sesión.	5 min	Lista de participantes.	
Presentación de participantes.	El nutricionista realiza alguna técnica “rompehielo” que les permita a los participantes presentarse con su nombre, lugar de residencia y algún otro dato personal. Se le entrega el gafete a cada participante.	10 min	Pilot permanente.	
Explicación de la intervención y fechas de citas.	El nutricionista explica a detalle el programa PINEC y lo que se espera de los participantes en los próximos 5 meses. Se les recuerda las fechas de las 4 consultas grupales que faltan y se comenta sobre la importancia de finalizar el programa.	10 min	Imagen de la estructura del programa.	Los participantes comprenden la estructura del programa y la importancia de asistir a todas las consultas.
¿Qué me motiva a cuidar mi salud?	Se explica la metáfora de la silla de 4 patas y la importancia de cumplir con: 1. El plan de alimentación, 2. El ejercicio. 3. La educación (asistiendo a todas las consultas programadas) 4. Y el estilo de vida saludable.	10 min	Recurso audiovisual para explicar la metáfora de la silla	Los participantes comprenden la importancia de cumplir con 1. El plan de alimentación, 2. El ejercicio. 3. La educación 4. Y el estilo de vida saludable.
	Los participantes reflexionan y anotan en su cuaderno las 3 razones más importantes por las cuáles deben cuidar su salud.	10 min	Cuaderno del paciente. Lapicero.	Los participantes anotan las 3 razones en su cuaderno.
Toma medidas antropométricas.	El nutricionista toma los datos de peso, porcentaje de grasa corporal y circunferencia abdominal de todos los participantes. El nutricionista entrega los datos a los participantes para que los anote en su cuaderno y los registra en signos vitales del expediente digital.	60 min	Balanza con bioimpedancia transportable. Cinta métrica. Hoja de registro.	
Tarea individual: El plato saludable.	Mientras se le toman los datos antropométricos a un paciente, los demás observan la imagen de las partes de un plato saludable y, en un plato vacío, dibujan los alimentos que utilizarían para armar un plato saludable de su agrado. Además de dibujar, deben anotar cuál alimento dibujaron y en qué cantidad.		Imagen de las partes del plato saludable. Imagen de un plato vacío.	Los participantes dibujan alimentos en el plato vacío e identifican correctamente las partes del plato.
Revisión de tareas individuales.	El nutricionista solicita a los participantes que muestren y expliquen su tarea al resto del grupo.	5 min		

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	Página 6 de 15	
	<i>INSTRUCCIÓN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA CATEGORÍA 3 DEL PROGRAMA PINEC, DIRIGIDO A PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD.</i>		CÓDIGO: IT.GM.DDSS. ARSDT.26052026

	El nutricionista corrige si es necesario.			
Definición de metas personales.	Cada participante define una meta que contiene qué va a hacer, cuándo y cómo, para aplicar en su día a día lo que se estudió en la sesión y la anota en su cuaderno. Se les pregunta a los participantes si alguien quiere compartir su meta.	5 min		Los participantes anotan su meta en el cuaderno.
Resumen y despedida.	El nutricionista hace un resumen de los temas estudiados y los puntos más relevantes de la consulta. Además, recuerda a los participantes la fecha y tema de la próxima consulta grupal y solicita que lo anoten en el cuaderno.	5 min		

Consulta Grupal 2.


Tema	Técnica Educativa	Tiempo	Recursos	Criterio evaluador
Bienvenida.	Se saluda a los participantes y se revisa quiénes están ausentes. Se les recuerda colocarse el gafete. Se les pregunta a los participantes cómo les fue con el cumplimiento de la meta definida el mes pasado.	10 min		
Repaso de la consulta anterior.	Se hace un repaso pequeño de los temas de la consulta anterior, realizándole preguntas clave a todos los participantes. El nutricionista corrige si es necesario.	5 min	Preguntas clave para el repaso.	
Composición corporal.	Se explica la composición corporal de una persona, tomando en cuenta el concepto de masa magra y masa grasa. Se solicita a los participantes colorear la masa magra y masa grasa en un dibujo de un cuerpo humano y anotar 2 estrategias para mejorarlas. El nutricionista explica cómo interpretar el IMC, el porcentaje de grasa, la cantidad de músculo y la circunferencia abdominal.	25 min	Lápices de color rojos y amarillos. Dibujo del cuerpo humano para cada participante. Recurso audiovisual para explicar los conceptos clave.	Los participantes distinguen la masa magra y la masa grasa en el cuerpo humano.
Toma medidas antropométricas.	Se toman los datos de peso, porcentaje de grasa corporal y circunferencia abdominal de todos los participantes. Se entregan los datos a los participantes para que los anoten en su cuaderno y se registran en signos vitales del expediente digital.	60 min		

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	Página 7 de 15	
	<i>INSTRUCCIÓN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA CATEGORÍA 3 DEL PROGRAMA PINEC, DIRIGIDO A PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD.</i>	<i>CÓDIGO: IT.GM.DDSS. ARSDT.26052026</i>	<i>VIGENCIA: 2026-2031</i>


Tarea individual: Interpretando mis números.	Tomando en cuenta lo estudiado, los pacientes interpretan los datos antropométricos entregamos por el nutricionista.		Cuaderno del paciente. Lapicero.	Los participantes interpretan su IMC, porcentaje de grasa y circunferencia abdominal.
Revisión de tareas individuales.	Se solicita a los participantes que muestren y expliquen su tarea al resto del grupo. El nutricionista corrige si es necesario.	10 min		
Definición de metas personales.	Cada participante define una meta que contiene qué va a hacer, cuándo y cómo, para aplicar en su día a día lo que se estudió en la sesión y la anota en su cuaderno. Se les pregunta a los participantes si alguien quiere compartir su meta.	5 min		Los participantes anotan su meta en el cuaderno.
Resumen y despedida.	Se hace un resumen de los temas estudiados y los puntos más relevantes de la consulta. Además, recuerda a los participantes la fecha y tema de la próxima consulta grupal y solicita que lo anoten en el cuaderno.	5 min		

Consulta Grupal 3.

Tema	Técnica Educativa	Tiempo	Recursos	Criterio evaluador
Bienvenida.	Se saluda a los participantes y se revisa quiénes están ausentes. Se les recuerda colocarse el gafete. Se les pregunta a los participantes cómo les fue con el cumplimiento de la meta definida el mes pasado.	10 min		
Repaso de la consulta anterior.	Se hace un repaso pequeño de los temas de la consulta anterior, realizándole preguntas clave a todos los participantes. El nutricionista corrige si es necesario.	5 min	Preguntas clave para el repaso.	
Tamaños de porción de los grupos de alimentos.	Se explica el concepto del tamaño de porción y se dan ejemplos para aplicarlo en la vida cotidiana. Se explican las diferentes formas de medir los grupos de alimentos.	10 min	Herramientas para medir porciones de alimentos: tazas medidoras, cucharón, cucharada, cucharadita, taza de tomar café y otras posibles medidas para alimentos. Recurso audiovisual para	Los participantes identifican los tamaños de porción de los grupos de alimentos.


	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	Página 8 de 15	
	<i>INSTRUCCIÓN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA CATEGORÍA 3 DEL PROGRAMA PINEC, DIRIGIDO A PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD.</i>	<i>CÓDIGO: IT.GM.DDSS. ARSDT.26052026</i>	<i>VIGENCIA: 2026-2031</i>

			explicar los conceptos clave.	
¿Cómo armo mi plato de comida?	En un plato vacío, los participantes arman el tiempo de comida asignado por el nutricionista, con modelos de alimentos y basándose en las porciones establecidas en su plan de alimentación. El nutricionista va hacia cada participante y revisa el plato, verifica y corrige si es necesario.	15 min	Un plato real vacío por participante. Modelos de alimentos.	Los participantes traducen las porciones prescritas a platos de comida.
Toma medidas antropométricas.	Se toman los datos de peso, porcentaje de grasa corporal y circunferencia abdominal de todos los participantes. Se entregan los datos a los participantes para que los anoten en su cuaderno y se registran en signos vitales del expediente digital.	60 min		
Tarea individual: Ejemplos de menú	Mientras se toman los datos antropométricos a un paciente, los demás elaboran el menú de un día, con los tiempos de comida recomendados por el nutricionista y tomando en cuenta las porciones de su plan de alimentación.		Cuaderno del paciente. Lapicero.	Los participantes elaboran 2 ejemplos de menú basado en su plan de alimentación.
Revisión de tareas individuales.	Se solicita a los participantes que muestren y expliquen su tarea al resto del grupo. El nutricionista corrige si es necesario.	10 min		
Definición de metas personales.	Cada participante define una meta que contiene qué va a hacer, cuándo y cómo, para aplicar en su día a día lo que se estudió en la sesión y la anota en su cuaderno. Se les pregunta a los participantes si alguien quiere compartir su meta.	5 min		Los participantes anotan su meta en el cuaderno.
Resumen y despedida.	Se hace un resumen de los temas estudiados y los puntos más relevantes de la consulta. Se solicita que para la próxima sesión cada participante traiga un par de bocados de alguna preparación o alimento disponible en casa. Además, recuerda a los participantes la fecha y tema de la próxima consulta grupal y solicita que lo anoten en el cuaderno.	5 min		

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	Página 9 de 15	
	<i>INSTRUCCIÓN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA CATEGORÍA 3 DEL PROGRAMA PINEC, DIRIGIDO A PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD.</i>	<i>CÓDIGO: IT.GM.DDSS. ARSDT.26052026</i>	<i>VIGENCIA: 2026-2031</i>


Consulta Grupal 4.

Tema	Técnica Educativa	Tiempo	Recursos	Criterio evaluador
Bienvenida.	Se saluda a los participantes y revisan quiénes están ausentes. Se les recuerda colocarse el gafete. Se les pregunta a los participantes cómo les fue con el cumplimiento de la meta definida el mes pasado.	10 min		
Repaso de la consulta anterior.	Se hace un repaso pequeño de los temas de la consulta anterior, realizándole preguntas clave a todos los participantes. El nutricionista corrige si es necesario.	5 min	Preguntas clave para el repaso.	
Alimentación consciente	Se explica el concepto de Alimentación consciente y se dan ejemplos para aplicarlo en la vida cotidiana.	25 min	Recurso audiovisual para explicar los conceptos clave.	Los participantes identifican 3 características de una alimentación consciente.
Toma medidas antropométricas.	Se toman los datos de peso, porcentaje de grasa corporal y circunferencia abdominal de todos los participantes. Se entregan los datos a los participantes para que los anoten en su cuaderno y se registran en signos vitales del expediente digital.			
Tarea individual: Formulario de Alimentación Consciente	Mientras se toman los datos antropométricos a un paciente, los demás responden el formulario de Alimentación Consciente y definen 2 estrategias para que su alimentación sea más consciente. Antes de responder el formulario, cada participante debe comer un par de bocados de alguna preparación o alimentos traído de casa.	60 min	Formulario de alimentación consciente para cada participante. Alimentos traídos de casa.	Los participantes establecen 2 estrategias para que su alimentación sea más consciente.
Revisión de tareas individuales.	Se solicita a los participantes que muestren y expliquen su tarea al resto del grupo. El nutricionista corrige si es necesario.	10 min		
Definición de metas personales.	Cada participante define una meta que contiene qué va a hacer, cuándo y cómo, para aplicar en su día a día lo que se estudió en la sesión y la anota en su cuaderno. Se les pregunta a los participantes si alguien quiere compartir su meta.	5 min	Cuaderno del paciente. Lapicero.	Los participantes anotan su meta en el cuaderno.
Resumen y despedida.	Se hace un resumen de los temas estudiados y los puntos más relevantes de la consulta. Además, recuerda a los participantes la fecha y tema de la próxima consulta grupal y solicita que lo anoten en el cuaderno.	5 min		

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	Página 10 de 15	
	<i>INSTRUCCIÓN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA CATEGORÍA 3 DEL PROGRAMA PINEC, DIRIGIDO A PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD.</i>	CÓDIGO: IT.GM.DDSS. ARSDT.26052026	VIGENCIA: 2026-2031


Consulta Grupal 5.

Tema	Técnica Educativa	Tiempo	Recursos	Criterio evaluador
Bienvenida.	Se saluda a los participantes y se revisan quiénes están ausentes. Se les recuerda colocarse el gafete. Se les pregunta a los participantes cómo les fue con el cumplimiento de la meta definida el mes pasado.	10 min		
Repaso de la consulta anterior.	Se hace un repaso pequeño de los temas de la consulta anterior, realizándole preguntas clave a todos los participantes. El nutricionista corrige si es necesario.	5 min	Preguntas clave para el repaso.	
Métodos de cocción saludables.	Se explican los métodos de cocción más utilizados en las cocinas de los costarricenses y también explica los métodos de cocción saludables. Se motiva a los participantes a identificar las diferencias nutricionales entre los métodos más utilizados y los saludables.	25 min	Recurso audiovisual para explicar los conceptos clave.	Los participantes identifican las diferencias nutricionales entre los métodos más utilizados y los saludables.
Toma medidas antropométricas.	Se toman los datos de peso, porcentaje de grasa corporal y circunferencia abdominal de todos los participantes. Se entregan los datos a los participantes para que los anoten en su cuaderno y se registran en signos vitales del expediente digital.	60 min		
Tarea individual: Registro de la dieta usual.	Cada participante anota su dieta usual en una hoja que entrega al nutricionista.		Cuaderno del paciente. Lapicero.	Los participantes registran su dieta usual.
Revisión de tareas individuales.	Se solicita a los participantes que comenten un logro. Se resalta el esfuerzo de todas las personas usuarias durante el proceso y la capacidad que poseen para continuar con el cambio y lograr el control de su enfermedad.	15 min		
Resumen y despedida.	Se hace un resumen de los temas estudiados y los puntos más relevantes de la consulta. Además, recuerda a los participantes la fecha y tema de la próxima consulta grupal y solicita que lo anoten en el cuaderno.	5 min		

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	Página 11 de 15	
	<i>INSTRUCCIÓN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA CATEGORÍA 3 DEL PROGRAMA PINEC, DIRIGIDO A PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD.</i>	CÓDIGO: IT.GM.DDSS. ARSDT.26052026	VIGENCIA: 2026-2031

Consulta Grupal 6.

Tema	Técnica Educativa	Tiempo	Recursos	Criterio evaluador
Bienvenida.	Los facilitadores de la sesión saludan a los participantes y revisan quiénes están ausentes. Se les recuerda colocarse el gafete. Se les pregunta a los participantes cómo les fue con el cumplimiento de la meta definida el mes pasado.	10 min		
Repaso de la consulta anterior.	Se hace un repaso pequeño de los temas de la consulta anterior, realizándole preguntas clave a todos los participantes. El nutricionista corrige si es necesario.	5 min	Preguntas clave para el repaso.	
Toma medidas antropométricas.	El nutricionista toma los datos de peso, porcentaje de grasa corporal y circunferencia abdominal de todos los participantes. El nutricionista entrega los datos a los participantes para que los anote en su cuaderno y los registra en signos vitales del expediente digital.	60 min		
Tarea individual: Mis logros al terminar el programa PINEC.	El nutricionista entrega a los participantes su datos iniciales y finales de laboratorio y les solicita compararlos para identificar cambios. El nutricionista solicita a los participantes establecer 2 logros al terminar el programa.		Cuaderno del paciente. Lapicero.	Los participantes establecen sus logros al terminar el programa.
Revisión de tareas individuales.	El nutricionista solicita a los participantes que comenten 2 logros. El nutricionista resalta el esfuerzo de todas las personas usuarias durante el proceso y la capacidad que posee para continuar con el cambio y lograr el control de su enfermedad.	15 min		
Graduación del programa.	El nutricionista explica lo que representa finalizar el programa y lo que se espera de las personas usuarias una vez terminada la intervención. El nutricionista motiva a continuar con el cambio y cuidado de la salud. El nutricionista entrega un certificado a cada persona usuaria, que hace constar que se finalizó exitosamente el programa PINEC. El nutricionista cede la palabra al grupo, para que se realicen comentarios o reflexiones finales.	25 min	Certificados para los participantes.	
Invitación a refuerzos educativos y despedida.	El nutricionista extiende la invitación a los refuerzos educativos que se desarrollan en el	5 min		

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	Página 12 de 15	
	<i>INSTRUCCIÓN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA CATEGORÍA 3 DEL PROGRAMA PINEC, DIRIGIDO A PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD.</i>	CÓDIGO: IT.GM.DDSS. ARSDT.26052026	VIGENCIA: 2026-2031


	Área de Salud y solicita que anoten en el cuaderno la próxima fecha. El nutricionista se despide del grupo.			
--	--	--	--	--

5.3. Organización anual de grupos de la categoría 3 PINEC.

5.3.1. La consulta grupal PINEC posee una duración de 2 horas, además, por cada consulta grupal se programa hora y media que se utiliza de la siguiente manera: media hora antes de la consulta para la organización y el traslado y una hora posterior a la consulta para el registro de información en EDUS y otros instrumentos.

5.3.2. La manera para programar la mayor cantidad de grupos PINEC en el año es atendiendo a dos grupos al día. Los 2 grupos se agendan en la mañana, utilizando la primera hora del día para la organización y traslado del nutricionista al lugar de la sesión y destinando la tarde para el registro de información en EDUS y otros instrumentos. Lo anterior se visualiza a continuación:

HORA	ACTIVIDAD
07:00	Organización y traslado (Preve-EDU)
07:30	
08:00	Consulta Grupal (CE grupal)
08:30	
09:00	
09:30	
10:00	Consulta Grupal (CE grupal)
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	Alimentación
12:30	
13:00	Registro en EDUS y otros instrumentos (Preve-EDU)
13:30	
14:00	
14:30	

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	Página 13 de 15	
	<i>INSTRUCCIÓN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA CATEGORÍA 3 DEL PROGRAMA PINEC, DIRIGIDO A PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD.</i>	CÓDIGO: IT.GM.DDSS. ARSDT.26052026	VIGENCIA: 2026-2031

15:00	
15:30	

5.3.3. Los profesionales de nutrición de las Áreas de Salud programan 6 o más grupos de PINEC categoría 3 al año, de acuerdo con la demanda y los recursos existentes.

5.4. Estrategias para optimizar la asistencia de los grupos PINEC.

5.4.1. Durante la consulta individual inicial, el profesional de nutrición explica ampliamente al usuario los beneficios comprobados del programa para invitarlo a participar y completar la intervención.

5.4.2. Durante la consulta individual inicial y en todas las consultas grupales, el profesional de nutrición repasa las fechas de las consultas pendientes.

5.4.3. El profesional de nutrición sustituye a las personas usuarias que no llegan a la primera consulta grupal. Para lograr esto, se requiere una lista de las personas usuarias candidatas, que asistieron a la consulta individual inicial. A estos, se les invita vía telefónica a formar parte del grupo a partir de la segunda consulta grupal y en adelante.


5.4.4. El profesional de nutrición fusiona los grupos con pocos participantes. Para esto es necesario programar grupos que se ejecutan paralelamente, que permita unir grupos que van a recibir la misma consulta grupal. A la vez que se fusionan grupos, deben iniciar grupos nuevos con las personas usuarias que están a la espera.

5.4.5. Cuando una persona usuaria falta a su consulta grupal, el profesional de nutrición se comunica y ofrece la opción de reponerla en modalidad subsecuente presencial, telefónica o virtual y continuar el proceso con su grupo.

5.5. Programación en SIAC y registro en EDUS.

5.5.1. PINEC se programa en SIAC con la modalidad de consulta grupal, unidisciplinaria y el tipo de consulta “PROG INTERVENCION NUTRICIONAL ENFER CRONICAS PINEC”.

5.5.2. El profesional de nutrición registra la atención en el expediente, tal como indica el Lineamiento para el Proceso de Atención en la Consulta Externa de Nutrición en los Establecimientos de Salud de la Caja Costarricense de Seguro Social vigente.

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	Página 14 de 15	
<i>INSTRUCCIÓN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA CATEGORÍA 3 DEL PROGRAMA PINEC, DIRIGIDO A PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD.</i>		<i>CÓDIGO: IT.GM.DDSS. ARSDT.26052026</i>	<i>VIGENCIA: 2026-2031</i>

5.5.3. El profesional de nutrición coloca el diagnóstico E660 para obesidad grado 1, el E669 para obesidad grado 2 o el E668 para obesidad mórbida.

5.5.4. Se utiliza el diagnóstico Z863 para identificar al paciente que completó el programa. El profesional de nutrición lo coloca una única vez en la consulta en la que la persona usuaria completa las 5 consultas.

5.5.5. Para medir el impacto de la intervención en el paciente se requiere del registro de datos iniciales y finales de parámetros antropométricos, bioquímicos y dietéticos en la Base de Datos PINEC.

5.5.6. Los datos iniciales de los parámetros se registran en la consulta individual de primera vez y los datos finales se registran en la consulta grupal 5 o 6.

5.5.7. Los datos antropométricos tomados en cada consulta grupal se registran en Signos Vitales.

5.5.8. Para realizar la anotación en el SOAP del expediente digital, se toma en cuenta lo establecido en los anexos 3 y 4 del Lineamiento para el Proceso de Atención en la Consulta Externa de Nutrición en los Establecimientos de Salud de la Caja Costarricense de Seguro Social. Código: L.GM.DDSS.ARSDT-CCN-29102024.

5.6. Herramientas para el registro de los datos del programa PINEC.

5.6.1. La Matriz de Gestión PINEC se utiliza para monitorear la asistencia de los pacientes. El profesional de nutrición la completa anualmente y la entrega en junio y diciembre.


5.6.2. La Base de Datos PINEC consolida los datos iniciales y finales de antropometría, bioquímica y dietética de todos los pacientes que finalizan el programa. El profesional de nutrición la completa anualmente y la entrega en febrero.

5.6.3. El profesional de nutrición envía ambas herramientas a la Coordinación Nacional de Nutrición con copia a las Supervisiones Regionales de Nutrición.

5.7. Indicadores de evaluación de la categoría 3 del programa PINEC.

5.7.1. Los indicadores de evaluación de la categoría 3 del programa PINEC son:

- Porcentaje de pacientes atendidos con la metodología PINEC que inician con una glicemia en ayunas alterada y que mejoran o logran el valor óptimo al finalizar el programa.

	CAJA COSTARRICENSE DE SEGURO SOCIAL GERENCIA MÉDICA DIRECCIÓN DE DESARROLLO DE SERVICIOS DE SALUD ÁREA DE REGULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DE DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN	Página 15 de 15	
<i>INSTRUCCIÓN DE TRABAJO PARA EL DESARROLLO DE LA CATEGORÍA 3 DEL PROGRAMA PINEC, DIRIGIDO A PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE OBESIDAD.</i>		<i>CÓDIGO: IT.GM.DDSS. ARSDT.26052026</i>	<i>VIGENCIA: 2026-2031</i>

- Porcentaje de pacientes atendidos con la metodología PINEC que inician con el valor de LDL alterado y que mejoran o logran el valor óptimo al finalizar el programa.
- Porcentaje de pacientes atendidos con la metodología PINEC que inician con el valor de triglicéridos alterado y que mejoran o logran el valor óptimo al finalizar el programa.
- Porcentaje de pacientes atendidos con la metodología PINEC que inician con un IMC mayor o igual a 30 kg/m² y que mejoran o logran un IMC entre 18.5 y 24.9 kg/m² al finalizar el programa.
- Porcentaje de pacientes atendidos con la metodología PINEC que mejoran el peso y que logran una pérdida del 5% o más del peso corporal inicial.
- Porcentaje de pacientes atendidos con la metodología PINEC que mejoran el porcentaje de grasa y que logran una pérdida del 5% o más del porcentaje de grasa inicial.
- Porcentaje de pacientes atendidos con la metodología PINEC que mejoran el valor de circunferencia abdominal y que logran disminuir al menos 2 cm del valor de circunferencia abdominal.
- Mejora en el puntaje de consumo adecuado de los grupos alimentarios al finalizar el programa PINEC.

6. Contacto para consultas

Coordinación Nacional de Nutrición.

Teléfono: 25391089

Correo electrónico: cornutddss@ccss.sa.cr