



**Universidad
Europea Valencia**

Grado en ENFERMERÍA

2020-2024

Trabajo Fin de Grado:

Protocolo Educativo para la Salud

**Educar a los estudiantes universitarios sobre la
alimentación saludable para reducir el sobrepeso,
obesidad y las enfermedades no transmisibles (ENT).**

Presentado por: Emma Buf

Tutor/es: Cintia Sancanuto Chardi

ÍNDICE

LISTADO DE SÍMBOLOS Y SIGLAS:	2
RESUMEN GENERAL (Inglés):	3
PALABRAS CLAVES:	3
INTRODUCCIÓN/ANÁLISIS DE SITUACIÓN:	4
ANÁLISIS DEL PROYECTO (DAFO):	6
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:	6
OBJETIVOS: (Método SMART y taxonomía Bloom)	7
(INTERVENCIÓN PROPUESTA):	8
DISEÑO Y METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN:	8
SESIONES Y ACTIVIDADES:	9
EVALUACIÓN	23
BIBLIOGRAFÍA	28
ANEXOS	30

RESUMEN GENERAL:

Objetivo: diseñar un programa de educación sanitaria para concienciar y educar a los estudiantes universitarios sobre una alimentación saludable.

Materiales y métodos: en el programa se utilizaron los métodos y técnicas como la enseñanza participativa, visualización de vídeos, cuestionario, actividades interactivas, actividades en grupo, exposición.

Evaluación: se realizarán evaluaciones de conocimientos en cada sesión gracias al sitio web "Kahoot", así como evaluaciones de la estructura, de los educadores y general del programa al final de su realización. Según los resultados de las evaluaciones, se otorgará una calificación a cada alumno que haya participado en el proyecto y se tomarán medidas de mejora del programa.

Conclusión: este proyecto busca mejorar el conocimiento y la conciencia de los estudiantes sobre una dieta saludable para participar en la reducción de la obesidad y esperamos ayudarles a generar cambios en sus hábitos alimenticios diarios.

ABSTRACT:

The aim: design a health education programme to raise awareness and educate university students about healthy eating.

Materials and methods: the following methods and techniques have been used in the programme: participative teaching, viewing videos, questionnaire, interactive activities, group activities, exposition.

Evaluation: there will be knowledge evaluations in every session thanks to the web site "Kahoot", as well as structure, educators and general evaluations of the program at the end of its realization. Viewing the results of the several evaluations, a qualification will be given to each student who participated in the project and improvements measures will be taken regarding the programme.

Conclusions: this project aims to improve student's knowledge and consciousness about a healthy diet in order to participate in the reduction of obesity and hopefully help them to generate changes in their daily alimentation's habits.

PALABRAS CLAVES:

Alimentación, saludable, nutrición, nutriente, obesidad.

INTRODUCCIÓN/ANÁLISIS DE SITUACIÓN:

Hoy en día, vivimos en un mundo que está en constante cambio. La urbanización exponente de nuestras tierras, las nuevas tecnologías que cada vez más nos vuelven más perezosos y el aumento de la producción de los alimentos procesados ocasionan muchos cambios en nuestros hábitos de vida. Además de provocar cambios en nuestras rutinas, originó también una alteración en nuestra salud a nivel mundial. En efecto, si tomamos el ejemplo de la obesidad, esta última se ha vuelto una enfermedad multifactorial con un incremento sostenido de la morbilidad a lo largo de las últimas 4 décadas. Esto vinculado a numerosos fallecimientos por patologías asociadas tal y como la diabetes, hipertensión, enfermedad cerebrovascular, depresión y cáncer (Vélez-Solorzano & Martínez-Mendez, 2022). En su recetario diseñado con la ayuda de una nutricionista y chef, García (2021) resalta dos factores que han participado a desencadenar esas consecuencias sobre la salud mundial. Estos últimos son el aumento del consumo de alimentos de alto contenido calórico más ricos en grasas y azúcares y el descenso en la actividad física. Ha participado a la triplicación de la obesidad desde 1975. Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) explica que la “mala alimentación” (representada por la malnutrición, la subnutrición y las carencias nutricionales) constituye una de las causas fundamentales de morbilidad y mortalidad en todo el mundo (Narváez & Canto, 2020). En efecto, se ve que actualmente las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio. Por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales (World Health Organization: WHO, 2020). Lo cual puede llevar a desequilibrios nutricionales y en consecuencia, problemas de salud como la obesidad o las enfermedades no transmisibles que la acompañan.

Sin embargo, se ha demostrado ya varias veces los beneficios de una alimentación sana sobre la salud. Capacho et al. (2020), en su artículo sobre los hábitos en alimentación de los estudiantes de secundaria, recuerda los numerosos beneficios de la alimentación saludable. Como por ejemplo el aumentar el consumo de frutas y verduras reduce las enfermedades del corazón, la probabilidad de cáncer de estómago, esófago, pulmón y de colon y de alteraciones coronarias. Asimismo, disminuye los niveles de azúcar en la sangre y el comer alimentos bajos en grasa que incluyan abundantes granos integrales, frutas, vegetales y productos lácteos bajos en grasa, reduce las probabilidades de enfermedad cardiovasculares, hipertensión, accidentes cerebrovasculares y diabetes y ciertos tipos de cáncer.

Además, una alimentación saludable se define como aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible (Basulto et al., 2013).

Narváez y Canto (2020) consideran los estudiantes como los más propensos a tener una mala alimentación, que sea por el alejamiento familiar, patrones alimentarios, influencia social o los medios de comunicación. Asimismo, Cruz et al. (2018) han realizado un estudio sobre el estado nutricional y factores de riesgo para anemia en estudiantes de medicina. Notaron un aumento en los trastornos de la conducta alimentaria o enfermedades por mala ingesta en la dieta alimentaria de los

estudiantes. Esto a consecuencia de diversos factores como la sociedad, medios de comunicación masiva, estereotipos, cultura, aspectos psicológicos y mala autoestima entre otros. Claro, la entrada en estudios universitarios representa un gran reto académico para los jóvenes futuros adultos. Se mudan a otra ciudad, se deben hacer cargos de sus vidas, lejos de sus familias, adaptarse a nuevos horarios y aprender numerosos nuevos conocimientos. Desafortunadamente, no existe un guion de adaptación a estos nuevos obstáculos. Este conjunto de cambios representa un estrés considerable para el joven nuevamente estudiante, así como una carga mental importante que se suma a una tensión nerviosa y emocional elevada por el trabajo intelectual que representan los estudios. Está demostrado que los estudiantes tienen una alimentación con valor energético excesivo, desequilibrada en sustancias nutricionales básicas y deficiente en relación con determinados nutrientes esenciales. Omelchuk et al. (2022) en su investigación sobre los trabajadores intelectuales, en otras palabras los estudiantes, habla de la importancia del estado de salud en esta población y la gravedad que representa a nivel de la salud pública enfocándose en la nutrición. Explica que, en consecuencia a estos malos hábitos alimenticios que tienen, estos conllevan una incidencia considerable de sobrepeso y obesidad (hasta el 36%), así como una elevada incidencia de enfermedades cardiovasculares y gastrointestinales, diabetes mellitus y neoplasias malignas o sea enfermedades no transmisibles (ENT) en el grupo diana de su investigación, es decir, los estudiantes.

Aparte del impacto sobre la salud física cabe resaltar que la nutrición tiene un efecto sobre los otros niveles de la salud. En otras palabras, aquí hablamos de la salud mental y de la calidad de vida. Antonopoulou et al. (2019), en su estudio, evalúa la adherencia de los estudiantes a la dieta mediterránea y plantea sus consecuencias sobre la salud mental y el rendimiento académico. Menciona que numerosos estudios identificaron la dieta mediterránea como relacionada a una mejor función cognitiva en los adultos jóvenes. Además, unos estudios realizados en personas sanas y pacientes de todas las edades subrayan la asociación positiva entre una mayor calidad de dieta y una mayor calidad de vida. Señala también que la falta de conocimientos por parte de los estudiantes en cuanto a su alimentación y salud representa un problema alarmante de salud pública.

Con lo visto anteriormente junto al hecho que la universidad se reconoce como uno de los entornos más adecuado para desarrollar actividades de promoción de la salud (Narváez & Canto, 2020), se sintió la necesidad de desarrollar este proyecto para reducir la incidencia de la mala alimentación en los estudiantes universitarios y fomentar la adopción de buenos hábitos de salud para participar a la reducción de la obesidad y ENT.

NOTA: igualmente, con este proyecto se pretende participar al acontecimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenibles (ODS) descritos por la organización de las Naciones Unidas (ONU). "El 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible. Cada objetivo tiene metas específicas que deben alcanzarse en los próximos 15 años." (Gamez, 2022). Este programa presentado a continuación, puede verse identificado como promotor del objetivo 3 de los ODS: Salud y Bienestar.



ANALISIS DEL PROYECTO (DAFO):

	ASPECTOS NEGATIVOS	ASPECTOS POSITIVOS
FACTORES INTERNOS	<p>DEBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incompatibilidad de horarios entre los estudiantes y el proyecto (por ejemplo, debido a los horarios de clase). • Falta de documentación e investigación sobre el tema con estudiantes, la mayoría siendo enfocados a los niños. 	<p>FORTALEZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trata de un tema que afecta a todos a diario, por lo que cada participante se podrá identificar con el tema del proyecto. • Profundizar los conocimientos de los estudiantes en cuanto a una alimentación sana.
FACTORES EXTERNOS	<p>AMENAZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de motivación, por parte de los participantes, a la hora de aplicar los cambios recomendados en sus hábitos de vida. • Falta de interés por desinformación. • Miedo a participar a las sesiones por culpabilidad, vergüenza o miedo al ser juzgado en cuanto a sus hábitos alimentarios. 	<p>OPORTUNIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoyo que puede brindar las sesiones grupales a los participantes. Al estar varios participantes con los mismos intereses les puede aportar confianza. • Dar a por conocer el tema de la alimentación con más detalles así que sus beneficios sobre la salud mejorando así su calidad de vida y también su salud mental.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

Con este proyecto se pretende diseñar un programa de educación para la salud que logre concienciar y educar los estudiantes universitarios sobre una alimentación saludable. Siendo este último el objetivo principal (OP) del programa, se puede formular la hipótesis principal (HP) del proyecto como sigue:

Al realizar el programa entero, los estudiantes adquirirían los conocimientos y la conciencia suficiente para poder realizar cambios en sus hábitos de alimentación.

OBJETIVOS: (Método SMART y taxonomía Bloom)

General:

Diseñar un programa de educación para la salud que logre concienciar y educar los estudiantes universitarios sobre la alimentación saludable.

Específicos:

ÁREA COGNITIVA:

- Mejorar los conocimientos sobre el tener una alimentación saludable.
- Participar a la lucha contra la desinformación sobre la alimentación y sus efectos.
- Aclarar el concepto de los grupos de alimentos y que alimentos los componen.
- Sensibilizar sobre las consecuencias de la alimentación sobre nuestros organismos.
- Entender las funciones/propiedades de cada nutrientes.
- Diferenciar los conceptos de alimentación y nutrición.
- Conocer la frecuencia de consumición recomendable de los grupos de alimentos.
- Facilitar recetas sencillas, baratas y saludables para sus vidas diarias.

ÁREA DE LA HABILIDADES:

- Aprender a reconocer los nutrientes que contienen cada alimento o grupos de alimentos.
- Crear un plato cuya composición es equilibrada.
- Elaborar menús saludables y equilibrados para una semana.
- Realizar una lista de compra.
- Reconocer las frutas y verduras y sus temporadas de consumición.
- Distinguir el aporte calórico/nutritivo de cada comida/alimento.
- Reconocer las propiedades de cada grupo de alimentos.
- Saber leer las etiquetas de los productos envasados.

ÁREA EMOCIONAL:

- Manifestar las creencias sobre el tener una alimentación saludable.
- Compartir los hábitos de alimentación al planificar las comidas sobre una semana.
- Exponer las dificultades encontradas a la hora de realizar la compra.

- Tomar conciencia de la importancia de elaborar un esquema de alimentación y nutrición variado y completo.

(INTERVENCIÓN PROPUESTA):

Se diseñó un programa educativo para la salud dirigido principalmente a universitarios de cualquier grado. También puede impartirse en establecimiento de la educación secundaria siendo necesarios unos cambios para la buena comprensión de los niños. En efecto, este programa se diseñó, ante todo, para estudiantes universitarios.

Incluye 4 sesiones enfocadas en el ámbito de la alimentación saludable y también a unas nociones de nutrición. Las técnicas pedagógicas empleadas están descritas en el apartado de las sesiones donde cada una está detallada. El objetivo con este programa es concienciar y educar los estudiantes universitarios sobre la importancia de una buena alimentación, así como sus consecuencias. Las sesiones serán las siguientes:

Sesión 1: Qué es una alimentación saludable.

Sesión 2: Como influye la alimentación sobre nuestros cuerpos.

Sesión 3: Como controlar lo que como.

Sesión 4: Como hacer la compra.

DISEÑO Y METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN:

Grupo Diana

El programa está dirigido a los estudiantes universitarios de cualquier carrera y grado. También se podrá llevar a cabo el proyecto en cualquier universidad que desea implementar este programa en sus locales.

Desarrollo de la intervención

Este proyecto, como dicho anteriormente, está dividido en 4 sesiones que se realizarán en grupos de 8 a 15 participantes según la demanda que habrá. Cada una de ellas dura entre 1h y 1h30. Como el programa es para estudiantes universitarios, aquellos tendrán aún clases y prácticas en lugares alejados del mismo edificio escolar donde se efectuarán las sesiones. Está diseñado el proyecto de manera que se pueda desarrollar sobre un mes entero. Lo lógico sería hacer una sesión por semana durante el mes que habrá sido elegido entre los educadores y la misma universidad en la que se pondrá en marcha el programa. Pero las sesiones del proyecto son bastantes flexibles lo cual permite, a aquello que quiera implementarlo, organizarlo como quiera. Es decir que se pueden poner

2 sesiones por semana y así terminarlo en dos semanas. O bien poner las 4 sesiones en una semana puesto que aquellas no duran más de 1h30. Sin embargo, se recomienda hacer una sesión por semana, repartiendo el programa sobre un mes para que los estudiantes vayan integrando de verdad los temas abordados. Además, al tener tanto tiempo entre las sesiones, podrán aplicar lo aprendido a sus vidas diarias poco a poco. Luego al volver a las otras sesiones podrán compartir las dudas que les podrá haber surgido fuera de las sesiones en sus hogares o bien compartir la experiencia que han tenido a aplicar lo adquirido en las sesiones.

Recursos Humanos

Enfermera y profesores (1 o 2) voluntariado de la estructura en la que se llevará a cabo el programa.

Recursos Materiales

Material de oficina (papel, bolígrafos..), rotafolio, pizarra con proyector de material audiovisual, sillas, mesas, así como el material correspondiente a cada sesión disponible en los apartados respectivos.

SESIONES Y ACTIVIDADES:

Sesión 1. ¿Qué es una Alimentación Saludable?

Objetivos:

- Mejorar los conocimientos sobre el tener una alimentación saludable.
- Aclarar el concepto de los grupos de alimentos y los alimentos que lo componen.
- Manifestar las creencias sobre el tener una alimentación saludable.
- Reconocer las propiedades de cada grupo de alimentos.

Contenido	Método / Técnica	Tiempo (min) 1h10
1. Presentación	Exposición Presentación Cruzada	5 10
2. Definición	Investigación en el aula: pregunta	20
3. Grupos de Alimentos	Exposición	10
4. Los Alimentos que lo Componen	Foto Palabras	15
5. Evaluación y Dudas	Kahoot Ronda de Dudas	5 5

1 - Presentación

Material: aula, sillas.

Desarrollo:

Atenderemos a los participantes, se presentarán la enfermera y el/los profesor/profesores que habrán decidido participar al programa. Se hará una breve exposición de los objetivos del proyecto, así como su contenido general. Para crear un ámbito confortable y de confianza entre los participantes, se realizará una presentación cruzada entre ellos. Esta misma consiste en pedir a los participantes que se pongan en pareja de dos, de allí dejarles 2 minutos para que se presentan entre ellos. Al cabo de estas breves presentaciones entre ellos, cada pareja tendrá que presentar a su compañero al resto de la clase diciendo su nombre y lo que espera de este curso.

2 - Definición

Material: aula, sillas, bolígrafos, hojas, rotafolio.

Desarrollo:

Pedir a los participantes que crean pequeños grupos (entre 3 y 5 personas). Después, presentar la pregunta a la que deben contestar: Define una alimentación saludable. Dejarles 5 minutos para que comuniquen entre ellos sus puntos de vistas e ideas hasta que llegan un acuerdo sobre una definición. Al terminar los 5 minutos de elaboración de la definición, los grupos deben elegir un portavoz que deberá compartir la respuesta en la que se han puesto de acuerdo el grupo. El equipo educativo debe ir apuntando las palabras claves de las definiciones de cada grupo. Una vez reunidas las respuestas de cada grupo, hacer un resumen de lo que los participantes consideran como siendo una alimentación saludable. Luego se tendrá que comunicar la definición elaborada por los educadores con la ayuda de las referencias bibliográficas científicas (*Anexo 1*) y compararla con lo que han comentado los estudiantes. Esto con la intención de definir con lo más detalles posibles una alimentación saludable y asegurarse de que los participantes tengan toda la información necesaria para optimizar su comprensión.

3 - Grupos de alimentos

Material: aula, sillas, pizarra con material de proyección audiovisual.

Desarrollo:

Después de haber definido una alimentación saludable, nos vamos a centrar en sus componentes. Para empezar con esta segunda actividad, vamos a exponer un breve powerpoint sobre los grupos de alimentos. El último está compuesto de lo siguiente:

- I. **Definición:** “Los alimentos se clasifican en grupos de alimentos que posean características nutricionales similares, en función de su componente principal (no existen apenas alimentos constituidos por un solo nutriente en estado puro). Así, esta clasificación debe agrupar los alimentos que comparten funciones y aportan cantidades similares de nutrientes” (*Grupos de Alimentos - ELIKA Alimentación Saludable, 2018*).

NOTA: También se comentará que los conceptos tales como “nutriente” o “nutricionales” se aclararán en la sesión 2, por lo cual se les recomienda tomar nota para que puedan tener un seguimiento de lo que van aprendiendo.

- II. Funciones: como lo describe Maita (2023) existen 3 principales funciones de los alimentos (NOTA: aquí, puesto que no se ha introducido todavía el término de “nutriente” y su definición, utilizaremos la palabra “Alimento” para mencionarlo):
1. **Energética:** Los alimentos proporcionan energía para el funcionamiento celular. Necesitamos alimentos energéticos para poder hacer todas nuestras actividades. Ejemplo: para caminar o correr hay que mover las piernas y esto se consigue cuando se contraen las células de algunos músculos, pero para que esto ocurra las células musculares necesitan energía que la obtienen de algunos alimentos.
 2. **Plástica y Reparadora:** Proveen de los elementos materiales necesarios para renovar y reparar el organismo, principalmente durante la etapa de crecimiento. En la época de crecimiento, el tamaño de nuestro cuerpo aumenta unos centímetros cada año y esto solo es posible si se aporta la materia necesaria para que las células puedan dividirse y aumentar su número.
 3. **Reguladora:** Estas sustancias controlan ciertas reacciones químicas que se producen en las células. Los alimentos participan de forma activa en el funcionamiento de las células, un desequilibrio en la cantidad de ciertos alimentos puede alterar el correcto funcionamiento del organismo.
- III. Los Grupos: según Rebón (2024) existen 7 grupos de alimentos. Puede ser que algunos cuentan solo 6 o incluso 5 grupos. Pero se eligió presentar a los participantes los 7 grupos puesto que se considera más completa esta clasificación. Los 7 grupos son los siguientes:
1. **Lácteos y Derivados:** participan en la función plástica que se encarga de la formación y el mantenimiento de las diferentes estructuras del cuerpo.
 2. **Carnes, Pescados y Huevos:** entran dentro de los alimentos plásticos o constructores.
 3. **Tubérculos, Legumbres y Frutos Secos:** este grupo de alimentos combinan la función plástica con la energética.
 4. **Verduras y Hortalizas:** son alimentos reguladores de los procesos metabólicos y tienen un poder antioxidante.
 5. **Frutas:** también es un grupo de alimentos que se incluye dentro de los alimentos reguladores.
 6. **Pan, Pasta, Cereales y Azúcares:** se incluyen dentro de los alimentos energéticos.
 7. **Grasas, Aceite y Mantequillas:** aportan energía y contribuyen a hacer más lenta la digestión dando sensación de saciedad.

NOTA: se deberá mencionar a los estudiantes que los azúcares que se encuentran en el grupo de los cereales no son los rápidos sino los lentos. Se podrá añadir más detalles a esta información diciendo que los azúcares rápidos son los considerados como malo (si consumido en grandes

proporciones a diario) como por ejemplo las pastelerías, chuches o helados. En cuanto a los azúcares lentos, son los buenos puesto que requieren más tiempo para digerirse y por lo tanto tienen un valor nutritivo más alto que los rápidos, como se pueden encontrar, por ejemplo, en los cereales, las frutas o también la leche.

4 – Los alimentos que los componen

Material: Aula, sillas, pizarra con proyector de material audiovisual, rotafolio.

Desarrollo:

En esta actividad vamos a utilizar la técnica del fotopalabra. Esta misma consiste en proyectar a la pizarra fotos de distintos alimentos (*Anexo 2*). En el rotafolio se debe crear 7 columnas por cada grupo de alimentos como visto en la actividad anterior. A medida que se irán proyectando las fotos de los distintos alimentos en la pizarra, los participantes, mediante una lluvia de idea, deberán ir diciendo a cuál grupo de alimento se corresponde cada uno de ellos. El educador tendrá que apuntar lo que dicen en las columnas del rotafolio favoreciendo la reflexión del grupo si se equivocan. Al final se les facilitará una imagen recapitulativa de los grupos alimentarios y los alimentos que le corresponden (*Anexo 3*).

5 - Evaluación y dudas

Material: aula, silla, móviles de los participantes, pizarra con proyector de material audio visual.

Desarrollo:

Al finalizar la primera sesión, se realizará un Kahoot para poder valorar si los participantes han bien integrado la sesión de hoy. Habrá que pedirles que saquen sus móviles para poder escanear el código QR del kahoot de la sesión que se proyectará en la pizarra (*Anexo 4*). Este debe durar 5 minutos. Al finalizar el cuestionario, hay que preguntar a los participantes si tienen algunas dudas. Asimismo, se les pedirá, a cada uno de los participantes, que expresen con una sola palabra como describirían lo que se llevan de la sesión de hoy.

Sesión 2. ¿Como influye la Alimentación sobre Nuestros Cuerpos?

Objetivos:

- Diferenciar los conceptos de alimentación y nutrición.
- Entender las funciones/propiedades de cada nutrientes.
- Sensibilizar sobre las consecuencias de la alimentación sobre nuestros organismos.

Contenido	Método / Técnica	Tiempo (min) 1h05
1. Recordatorio	Exposición	10
2. Alimentación vs. Nutrición	Cuadros comparativos	10
3. Un poco más sobre los Nutrientes	Lección participativa - Flechar	10
4. Que Nutrientes contienen los Alimentos	Frases incompletas	10
5. Sensibilización a los Problemas Nutricionales	Vídeo	10
6. Evaluación y Dudas	Kahoot Ronda de Dudas	10 5

1 - Recordatorio

Material: aula, sillas, pizarra con proyector de material audiovisual.

Desarrollo:

Atenderemos a los participantes, haremos que se sientan y de allí proyectaremos unas diapos a la pizarra brevemente para acordarnos de lo que tratamos en la sesión anterior. Al finalizar la exposición presentaremos los objetivos de esta misma sesión presentando también las actividades que se van a realizar.

2 - Alimentación vs. Nutrición

Material: aula, sillas, bolígrafos, hojas para rellenar, rotafolio.

Desarrollo:

En esta actividad el objetivo principal será dar por conocer a los estudiantes la diferencia entre las nociones de nutrición y alimentación. Para ello utilizaremos la técnica del cuadro comparativo.

Primero, pediremos a los participantes que se pongan en pequeños grupos (entre 3 y 4 personas) y que sean, preferiblemente, diferentes de los que formaron en la última sesión para que los asistentes vayan conociéndose entre ellos. Luego, les repartiremos las hojas con los cuadros ya diseñados para que puedan ir rellenándolos. En el rotafolio apuntaremos las definiciones (Mendoza Gobierno, 2016):

- **La Alimentación:** Es un proceso voluntario y consciente, suele estar condicionada por factores externos tales como hábitos y creencias culturales y religiosas, accesibilidad a determinados nutrientes, presión de la publicidad, recursos económicos, etc.
- **La Nutrición:** Es un concepto relacionado con una serie de mecanismos fisiológicos a través de los cuales el organismo transforma y utiliza las sustancias (nutrientes) contenidas en los alimentos mediante la digestión, que comienza con la masticación.

Así como una lista mezclada de los nutrientes y alimentos, pero esta vez sin definirlos:

Hidratos de carbono/glúcidos, huevos, brócoli, queso, proteínas, chocolate, fresas, jamón, mantequilla, grasas/lípidos, yogurt, almendras, lentejas, arroz, vitaminas, paella, bacalao, minerales, agua, fibra, aceite de oliva, miel.

Una vez los equipos habrán visto las definiciones y la lista, dispondrán de más o menos 5 minutos para:

1. Comparar las definiciones de alimentación y nutrición. Apuntar en cada cuadro en que se diferencian, de que trata una de lo que no trata la otra.
2. Apuntar los nombres de alimentos y nutrientes en los cuadros que les corresponden.

Al cabo de los 5 minutos de trabajo en equipo, pondremos en común las respuestas de cada equipo mediante una lluvia de ideas. El educador deberá ir apuntando las respuestas en los cuadros del rotafolio, que se habrán diseñados previamente, favoreciendo la reflexión del grupo si se equivocan.

3 – Un poco más sobre los nutrientes

Material: aula, sillas, bolígrafos, hojas para rellenar, rotafolio.

Desarrollo:

Para profundizar un poco más el término de nutriente, vamos a realizar una actividad sobre sus propiedades y funciones. Les daremos una hoja imprimida con la actividad 3 (*Anexo 7*) de las actividades de apoyo de Mendoza Gobierno (2016). Consiste en asociar los nutrientes con sus funciones y propiedades mediante flechas. Tendrán 5 minutos para realizarlo y también dispondremos de 5 minutos más para corregir la actividad. Aquí hay dos posibilidades:

- El educador proyecta la corrección de la actividad a la pizarra y pregunta a los estudiantes quien lo acierto.
- Hacer una corrección grupal. El educador irá preguntando cual es la función de cada nutriente y cada participante voluntario podrá contestar.

NOTA: siempre favoreciendo la reflexión del grupo si se equivocan.

4 - Que nutrientes contienen los alimentos

Material: aula, sillas, bolígrafos, hojas para rellenar, rotafolio.

Desarrollo:

Para esta actividad se utilizará la técnica de las frases incompletas. Se pedirá a los pequeños grupos ya formados de quedarse juntos porque esta actividad también se desarrollará de manera grupal. Se les repartirá una hoja con las frases incompletas (*Anexo 5*) y tendrán 5 minutos para rellenarlas con los conocimientos que tienen y que han adquirido a lo largo de las sesiones anteriores. Al final de los 5 minutos, deberán elegir un portavoz que compartirá con la clase sus resultados. A medida que los portavoces de cada grupo irán exponiendo los resultados, igual que en las otras sesiones, el educador deberá ir apuntando todo lo que dicen en el rotafolio. Esto para poder resumir y corregir con la clase los resultados y aclarar las dudas de los participantes. Para finalizar la

actividad les daremos una infografía (Anexo 6) explicando que nutrientes contiene cada grupo de alimentos.

5- Sensibilización a los problemas nutricionales

Material: aula, sillas, pizarra con proyector de material audiovisual

Desarrollo:

Esta actividad pretende sensibilizar los estudiantes sobre los problemas nutricionales, que sea por exceso o falta, que puede generar nuestra alimentación sobre nuestro cuerpo. Se proyectará a la pizarra el vídeo: “Problemas Nutricionales por FALTA o por EXCESO” disponible en YouTube (Nutrimente, 2024). La visualización durará 10 minutos más o menos.



6 - Evaluación y dudas

Material: aula, silla, móviles de los participantes, pizarra con proyecto de material audio visual.

Desarrollo:

Al finalizar la segunda sesión, se realizará un Kahoot (Anexo 8) para poder valorar si los participantes han bien integrado las nociones de la sesión de hoy. Habrá que pedirles que saquen sus móviles para poder escanear el código QR del kahoot de la sesión que se proyectará en la pizarra. Este debe durar 5 minutos. Al finalizar el cuestionario, hay que preguntar a los participantes si tienen algunas dudas. Asimismo, se les pedirá, a cada uno de los participantes, que expresen con una sola palabra como describirían lo que se llevan de la sesión de hoy.

Sesión 3. ¿Como Controlar lo que Como?

Objetivos:

- Conocer la frecuencia de consumición recomendable de los grupos de alimentos.

- Crear un plato cuya composición es equilibrada.
- Elaborar menús saludables y equilibrados para una semana.
- Compartir los hábitos de alimentación al planificar las comidas sobre una semana.

Contenido	Método / Técnica	Tiempo (min) 1h
1. Recordatorio	Exposición	10
2. Composición de un Plato Equilibrado	Philips 6/6	10
3. Frecuencia de Consumo de los Grupos Alimentos	Lección participativa	15
4. Seguimiento/Planificación comidas semanales	Lección participativa	15
5. Evaluación y Dudas	Kahoot Ronda de Dudas	5 5

1 - Recordatorio

Material: aula, sillas, pizarra con proyector de material audiovisual.

Desarrollo:

Se atenderá a los participantes, haremos que se sientan y de allí proyectaremos unas diapos a la pizarra brevemente para acordarnos de lo que hablamos en la sesión anterior. Al finalizar la exposición presentaremos los objetivos de esta misma sesión presentando también las actividades que se van a realizar.

2 - Composición de un plato equilibrado

Material: aula, sillas, bolígrafos (de colores), hojas blancas, rotafolio.

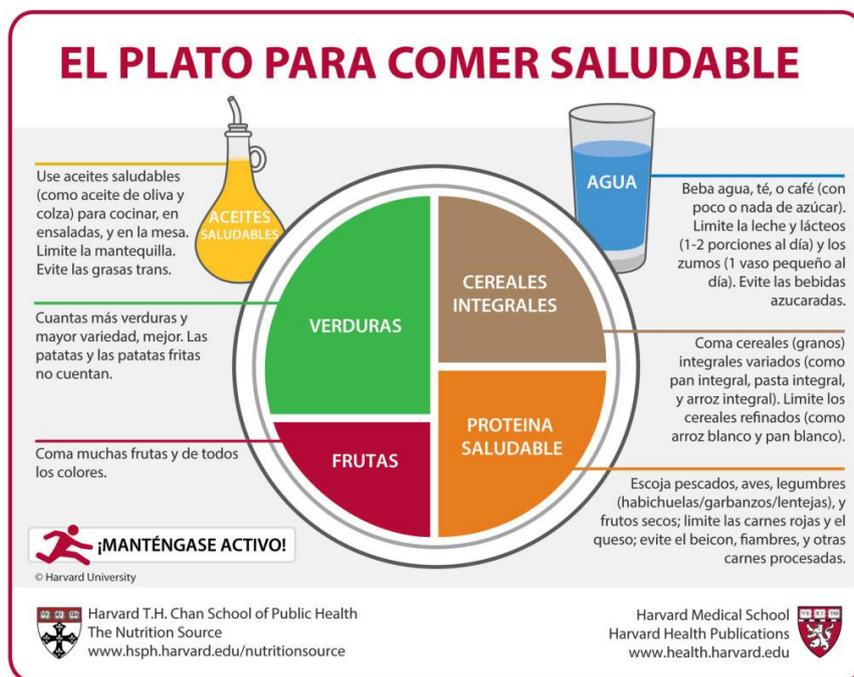
Desarrollo:

Para llevar a cabo esta actividad se utilizará la técnica philips 6/6. Esta actividad se enfoca en la mejora de las habilidades de los estudiantes a crear platos saludables para su vida diaria. Preguntaremos a los participantes a que forman nuevos pequeños grupos (entre 3 y 4), siempre persiguiendo a que crean nuevas relaciones con los otros participantes para que se conozcan mejor entre ellos. Distribuiremos una hoja blanca con bolígrafos de colores a cada grupo. De allí, se les pedirá que dibujen un círculo en esta hoja. Les explicaremos que el objetivo de esta actividad es repartir cada grupo de alimentos en las proporciones, que consideran ellos y con los conocimientos que han ido adquiriendo, como necesarias para crear un plato equilibrado. Deberán utilizar los bolígrafos de colores puesto a su disposición para crearlo y siguiendo un código de color para cada grupo de alimento:

- Azul:** Lácteos y derivados.
- Rojo:** Carnes, pescados, huevos.
- Marrón:** Tubérculos, legumbres y frutos secos.

- ❑ Verde: Verduras, hortalizas, frutas.
- ❑ Naranja: pan, pasta, cereales y azúcares.
- ❑ Amarillo: grasas, aceite y mantequillas.

Tendrán 6 minutos para realizarlo antes de compartirlo con el resto de la clase. Se pondrán en común los distintos platos creados pegándolos en el rotafolio. De allí se iniciará un breve brainstorming para dar a conocer sus opiniones. Para cerrar la actividad les enseñaremos la composición de un plato recomendada dibujándolo en el rotafolio como sigue (Intergeneracional, 2018):



NOTA: se mencionará a los estudiantes que el código de color del plato encima no es el mismo que el que les hemos dado pero que agrupa todos los grupos de alimentos.

3 - Frecuencia de consumo de los grupos de alimentos

Material: aula, sillas, rotafolio, pegatinas.

Desarrollo:

Esta actividad pretende dar por conocer a los estudiantes la frecuencia de consumición de los grupos de alimentos. Haremos de este ejercicio una lección participativa. Preguntaremos a la clase quién es voluntario para venir al rotafolio para poder realizar la actividad. Tras haber elegido a un participante, le explicaremos que la actividad consiste en ordenar los grupos de alimentos. Pero el voluntario no lo hará solo, deberá preguntar a por la opinión de sus compañeros de clase. En el rotafolio estará dibujado una pirámide en la que el voluntario, con la ayuda de los otros estudiantes, deberá organizar los grupos de los alimentos desde la base de la pirámide hacia arriba. Siendo la base de la pirámide los alimentos que se deben consumir a diario, en el medio los que se deben consumir unas veces a la semana, y en la punta los alimentos que se deben consumir de manera

ocasional. Tendrán en total 10 minutos para realizar la pirámide de manera grupal. El educador deberá estar pendiente de que la mayoría de la clase participe a la creación de esta pirámide y que no sea solo unos estudiantes. Al final de los 10 minutos utilizaremos los 5 minutos que quedan para ir comparando la pirámide de la clase con las recomendaciones de repartición de los grupos de alimentos según la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2015):



4 - Seguimiento/Planificación comidas semanales

Material: aula, sillas, bolígrafos, hojas para rellenar, rotafolio.

Desarrollo:

La última actividad de esta sesión pretende revelar los hábitos alimentarios de los estudiantes a lo largo de una semana y enseñarles a identificar los malos hábitos que tienen que cambiar, así como los buenos que se tienen que guardar. La actividad se realizará de manera individual. Se entregará una hoja con una tabla (*Anexo 9*), a cada estudiante, en la que aparece los días de la semana y las distintas comidas durante los días. Dispondrán de 5 minutos para intentar completar la tabla con sus hábitos semanales de comida, con los horarios y el tipo de comida que han tenido o suelen tener siendo el más honesto posible. Les mencionaremos que esta actividad es

anónima para que se sientan más cómodos respecto a revelar sus hábitos alimentarios y por lo cual no tienen que poner sus nombres en la hoja. Al cabo de los 5 minutos, recogeremos las hojas rellenas. Después las mezclaremos y la educadora hará un sorteo de una de las tablas. Al escoger la tabla la educadora deberá asegurarse de que esté bien rellena y que haya bastante contenido como para enseñarlo al resto de la clase. Una vez sorteado la tabla, se pegará al rotafolio para que toda la clase pueda verla. De allí, mediante una lluvia de ideas se pedirá a los participantes que compartan sus opiniones en cuanto a su composición. También iniciaremos un debate sobre cuáles son los puntos para mejorar y los para guardar. La educadora, con los conocimientos que tiene, intentará guiar los estudiantes para que al final de la actividad dispongan de un buen ejemplo de planificación de comida para la semana.

5 - Evaluación y dudas

Material: aula, silla, móviles de los participantes, pizarra con proyecto de material audio visual.

Desarrollo:

Al finalizar la tercera sesión, se realizará un Kahoot (*Anexo 10*) para poder valorar si los participantes han bien integrado la sesión de hoy. Habrá que pedirles que saquen sus móviles para poder escanear el código QR del kahoot de la sesión que se proyectará en la pizarra. Este debe durar 5 minutos. Al finalizar el cuestionario, hay que preguntar a los participantes si tienen algunas dudas. Asimismo, se les pedirá, a cada uno de los participantes, que expresen con una sola palabra como describirían lo que se llevan de la sesión de hoy.

Sesión 4. ¿Como Hacer la Compra?

Objetivos:

- Realizar una lista de compra.
- Reconocer las frutas y verduras y sus temporadas de consumición.
- Distinguir el aporte calórico/nutritivo de cada comida/alimento
- Saber leer las etiquetas de los productos envasados.
- Exponer las dificultades encontradas a la hora de realizar la compra.

Contenido	Método / Técnica	Tiempo (min) 1h
1. Recordatorio	Exposición	10
2. Visualización Vídeo	Vídeo Reflexión	2 8
3. Etiquetas de los Productos Envasados	Exposición	15
4. Consumición Responsable de los Productos Orgánicos	Vídeo	10
5. Evaluación y Dudas	Kahoot Ronda de Dudas	5 5
6. Despedida y Distribución de Material Útil	Agradecimientos	5

1 - Recordatorio

Material: aula, sillas, pizarra con proyector de material audiovisual.

Desarrollo:

Se atenderá a los participantes, haremos que se sientan y de allí proyectaremos unas diapos a la pizarra brevemente para acordarnos de lo que hablamos en la sesión anterior. Al finalizar la exposición presentaremos los objetivos de esta misma sesión presentando también las actividades que se van a realizar.

2 - “Como hacer una compra saludable”

Material: aula, sillas, pizarra con proyector de material audiovisual.

Desarrollo:

Para esta primera actividad se proyectará un vídeo YouTube del Instituto Tomás Pascual Sanz (2017). Tiene una duración de apenas 2 minutos y trata de los “Consejos para hacer una compra saludable”.



Al finalizar el vídeo preguntaremos a la clase si se reconocen en algunos de estos consejos. En otras palabras, les preguntaremos si ya hacen la compra siguiendo estos consejos o si al

contrario no lo hacen. Esta pregunta se podrá contestar por cualquier estudiante que desea compartir su experiencia con la clase. Si un participante comparte que no sigue estos consejos en la vida diaria, intentar animarle a que comunique las razones por las que piensa que no lo hace o qué dificultades puede encontrar a la hora de hacer la compra. La educadora deberá tratar de brindar soluciones a las dificultades encontradas por parte del participante según sus conocimientos.

3 - Etiquetas de los productos envasados

Material: aula, sillas, pizarra con proyector de material audiovisual.

Desarrollo:

Esta actividad consiste básicamente en dar una clase. El objetivo será enseñar a los estudiantes a leer las etiquetas y también distinguir el aporte calórico/nutritivo de los alimentos, pues se ha demostrado con las sesiones anteriores que esos valores son muy importantes para la salud. Se hará mediante la proyección a la pizarra de diapositivas extraídas de una clase del grado de enfermería sobre la nutrición y la dietética (Romero, 2019). Gracias a estas diapositivas, se enseñará a los participantes la importancia de leer las etiquetas para poder conocer y tomar consciencia de la composición de los alimentos que compramos. También se demostrará su importancia en cuanto a los alimentos que contienen azúcar o más bien dicho, los que dicen que no contienen pero que añaden otras sustancias más baratas para su producción y que no son necesariamente más saludable.

4 - Consumición responsable de los productos orgánicos

Material: aula, sillas, pizarra con proyector de material audiovisual.

Desarrollo:

Esta última actividad consiste en instruir los participantes sobre las temporadas de consumo de las frutas y verduras para lograr, en sus vidas diarias, una consumición responsable de los productos orgánicos. Para ello se visualizará un corte vídeo de Greenpeacespain (2024, 9 febrero) que durará alrededor de 1 minuto. El multimedia trata de las “3 razones para consumir de temporadas”.

Al terminar el vídeo, les entregaremos el enlace de la guía de Greenpeace que agrupa:

- Las razones por las cuales se debe comer de temporada.
- Un calendario de frutas y verduras:

Enero	Febrero	Marzo	Julio	Agosto	Septiembre
Frutas calabaza En temporada cardo cebolla seca aguacate guayaba kiwi limón mandarina naranja papaya plátano pomelo Entrando / saliendo de temporada kale lechuga lombarda nabo pack choi patata puerro pitahaya Verduras En temporada óptima acelga ajo seco ajo tierno alcachofa apio batata borraja habas	Frutas chirimía En temporada col lisa col rábano coliflor escarola espinaca habas hinojo kale lechuga lombarda nabo pack choi patata perejil puerro rábano remolacha zanahoria Entrando / saliendo de temporada guayaba membrillo papaya pitahaya Verduras En temporada óptima acelga ajo seco ajo tierno alcachofa apio borraja calabaza cardo cebolla seca	Frutas col lisa En temporada óptima aguacate limón mandarina naranja plátano Entrando / saliendo de temporada kiwi nispero pomelo Verduras En temporada óptima ajo seco ajo tierno alcachofa apio calabaza cardo cebolla seca chirimía	Frutas En temporada óptima arándano ciruela frambuesa fresas melocotón melón nectarina paraguayo pera plátano sandía Entrando / saliendo de temporada aguacate albaricoco higos pitahaya	Frutas En temporada óptima arándano ciruela frambuesa fresas higos melocotón melón pera plátano sandía Entrando / saliendo de temporada mango manzana nectarina papaya paraguayo pitahaya	Frutas En temporada óptima frambuesa higos mango manzana calabacín calabaza melón papaya pera judía verde maíz patata pepino pimiento tomate Entrando / saliendo de temporada chirimía ciruela fresas granada guayaba kiwi lima mandarina melocotón
Frutas coliflor En temporada óptima aguacate espinaca limón naranja nispero plátano Entrando / saliendo de temporada fresas mandarina Verduras En temporada óptima acelga ajo seco ajo tierno alcachofa apio batata borraja brócoli calabaza cebolla col lisa col rábano	Frutas En temporada óptima aguacate albaricoco cerezas fresas hinojo kale lechuga lombarda nabo pack choi patata perejil puerro rábano remolacha zanahoria Entrando / saliendo de temporada limón mandarina melocotón nectarina paraguayo sandía Verduras En temporada óptima acelga ajo seco ajo tierno alcachofa brócoli calabacín calabaza cardo chirimía	Frutas judía verde En temporada óptima albaricoco cerezas ciruela fresas melocotón nectarina paraguayo plátano sandía Entrando / saliendo de temporada aguacate frambuesa melón naranja nispero Verduras En temporada óptima ajo seco borraja calabacín cebolla seca cebolla	Frutas En temporada óptima chirimía calabaza frambuesa guayaba kiwi lima mandarina mango manzana membrillo papaya pera melocotón plátano uvas Entrando / saliendo de temporada aguacate ciruela fresas higos limón melocotón melón pomelo sandía Verduras En temporada óptima acelga ajo seco	Frutas En temporada óptima aguacate caqui chirimoya granada guayaba kiwi lima limón mandarina puerro papaya pera membrillo naranja papaya puerro plátano pomelo uvas Entrando / saliendo de temporada berenjena brócoli calabacín chirimía col lisa col rábano coles de bruselas escarola judía verde lechuga lombarda nabo pack choi patata tomate Verduras En temporada óptima acelga ajo seco hinojo judía verde maíz tomate	Frutas En temporada óptima aguacate caqui chirimoya guayaba kiwi limón mandarina naranja papaya pitahaya plátano pomelo granada lima mango manzana uvas Verduras En temporada óptima acelga ajo seco hinojo judía verde

CALENDARIO DE FRUTAS Y VERDURAS

- Algunos "truquis" interesantes según los meses.
- Ideas de recetas según la temporada.

5 - Evaluación y dudas

Material: aula, silla, móviles de los participantes, pizarra con proyecto de material audio visual.

Desarrollo:

Al finalizar la cuarta y última sesión, se realizará un Kahoot (Anexo 11) para poder valorar si los participantes han bien integrado la sesión de hoy. Habrá que pedirles que saquen sus móviles para poder escanear el código QR del kahoot de la sesión que se proyectará en la pizarra. Este debe durar 5 minutos. Al finalizar el cuestionario, hay que preguntar a los participantes si tienen algunas dudas. Asimismo, se les pedirá, a cada uno de los participantes, que expresen con una sola palabra como describirían lo que se llevan de la sesión de hoy.

6 - Despedida y distribución de material útil

Aquí solamente se trata de despedirse del grupo de estudiantes. Se les agradecerá su participación al programa, esperando que les haya gustado. Para poder valorar en general el programa, les haremos pasar unas encuestas. Cuando habrán terminado rellenarla, les propondremos un recetario del Ministerio del Consumo realizado por García, M (2021) que propone recetas rápidas, baratas y saludables que podrán realizar en sus hogares.



EVALUACIÓN

La evaluación se divide en varios puntos. El primer punto consiste en evaluar los conocimientos que han adquirido los participantes del programa. Se hará mediante cuestionarios diseñados en el sitio web Kahoot y se hará una evaluación al final de cada sesión. Los 3 siguientes puntos son escalas diseñadas con la escala Likert y que están dirigidas a evaluar los educadores, la estructura y la satisfacción general que los participantes tienen del proyecto. Estos 3 últimos puntos se realizarán al final del proyecto antes de despedirse de los participantes.

I - Al finalizar cada sesión, los estudiantes deberán contestar los kahoots. Al terminar los cuestionarios de cada sesión, aparecerá una puntuación. Los educadores deberán registrar las puntuaciones de cada estudiante en un documento (*Anexo 12*) para poder, al final del programa, sumar todas las puntuaciones del participante y así poder valorarlo.

El sitio web Kahoot tiene un método de puntuación que toma en consideración el tiempo de respuesta del participante. Por lo tanto, han diseñado una fórmula para determinar los puntos que tienen los jugadores. La fórmula es la siguiente (*Cómo Funcionan los Puntos, 2024*):

“Los puntos se otorgan según la rapidez de la respuesta. Así se calculan los puntos:

- a. Divide el tiempo de respuesta por el temporizador de la pregunta. Por ejemplo, un jugador ha respondido 2 segundos después de que se iniciará el temporizador de preguntas de 30 segundos. Un 2 dividido entre 30 es 0.0667.
- b. Divide ese valor entre 2. Por ejemplo, 0.0667 dividido entre 2 es 0.0333.
- c. Resta ese valor a 1. Por ejemplo, 1 menos 0.0333 es 0.9667.
- d. Multiplica los puntos posibles por ese valor. Por ejemplo, 1000 puntos posibles multiplicados por 0.9667 son 966.7.
- e. Redondea al número entero más cercano. Por ejemplo, 966.7 son 967 puntos.”

Tras haber realizado una simulación, la puntuación máxima de los kahoots de las sesiones 1,3 y 4 es de 9646 puntos por un total de 10 preguntas. En cuanto a la sesión 2, la puntuación máxima es de 11560 puntos por 12 preguntas. Al sumar las puntuaciones máximas de cada sesión se obtiene el resultado siguiente: 40498. Considerando estos resultados y que la puntuación más baja, que se pueda obtener en todos los kahoots confundidos, es de 0 (en el caso de que el estudiante no haya contestado ninguna pregunta bien), se valorará los resultados de los estudiantes de la manera siguiente:

- **Resultado total entre 40498 y 30374: Perfecto!** El estudiante ha entendido e integrado muy bien todo el contenido del programa. Ahora tiene todas las herramientas para poder mejorar sus hábitos de alimentación siendo consciente del impacto que tiene en la salud.
- **Resultado total entre 30374 y 20249: Muy Bien!** El estudiante ha entendido e integrado bien el contenido del programa. Aunque no obtuvo la puntuación máxima, se supone que el estudiante tiene ahora todas las herramientas para poder mejorar sus hábitos de alimentación siendo consciente del impacto que tiene en la salud.
- **Resultado total entre 20249 y 10125: Bien!** El estudiante ha entendido e integrado más o menos bien el contenido del programa. Siendo un programa gratis y disponible para todos, se le recomendará realizar otra vez el programa para asegurar que haya entendido e integrado bien toda la información. Así podrá utilizar las herramientas

puestas a su disposición para poder cambiar sus hábitos de alimentación siendo consciente del impacto que tiene en la salud.

- **Resultado total entre 10125 y 0: ¡Aún te falta por aprender, pero no te desmotive!** El estudiante no ha entendido ni integrado bien el contenido del programa. De la misma forma que en el resultado “Bien!”, se le aconsejará encarecidamente repetir el programa para asegurar su buen entendimiento y así tener las herramientas para realizar cambios en sus hábitos de alimentación.

Para revelar sus resultados a los participantes al final del proyecto, les entregaremos una hoja con el recapitulativo de las puntuaciones que ha ido obteniendo en los kahoots de cada sesión, la puntuación total y final, así como una nota personalizada en función de su resultado (*Anexo 12*). Se mencionará a los participantes que la nota apuntada en sus hojas respectivas son solo recomendaciones y no obligaciones. Cada uno estará libre seguir estos consejos o no.

II – Luego se hará una evaluación, utilizando la escala Likert, sobre la **estructura** del proyecto para poder evaluar los puntos para mejorar y los para seguir usando:

- 1) Los locales donde se ha desarrollado el proyecto han cubierto mis expectativas en cuanto a comodidad y confortabilidad:
 - a) Totalmente insatisfecho
 - b) Insatisfecho
 - c) Algo satisfecho
 - d) Satisfecho
 - e) Totalmente satisfecho
- 2) La duración, el horario y número de sesiones me han parecido adecuadas:
 - a) Totalmente satisfecho
 - b) Insatisfecho
 - c) Algo satisfecho
 - d) Satisfecho
 - e) Totalmente satisfecho
- 3) Los contenidos y recursos del curso han sido pertinentes y adecuados:
 - a) Totalmente satisfecho
 - b) Insatisfecho
 - c) Algo satisfecho

- d) Satisfecho
- e) Totalmente satisfecho

III - Después habrá una evaluación acerca de los **educadores**:

- 1) Los educadores dominaban bien el tema del proyecto:
 - a) Totalmente satisfecho
 - b) Insatisfecho
 - c) Algo satisfecho
 - d) Satisfecho
 - e) Totalmente satisfecho
- 2) Los educadores se expresaban de manera clara y entendible con un vocabulario accesible para todos:
 - a) Totalmente satisfecho
 - b) Insatisfecho
 - c) Algo satisfecho
 - d) Satisfecho
 - e) Totalmente satisfecho
- 3) Los educadores sabían contestar de manera pertinente a las dudas que podían tener los estudiantes:
 - a) Totalmente satisfecho
 - b) Insatisfecho
 - c) Algo satisfecho
 - d) Satisfecho
 - e) Totalmente satisfecho

IV – Para finalizar se valorará la **satisfacción global** de los participantes:

- 1) El proyecto en general ha cubierto tus expectativas:
 - a) Totalmente satisfecho
 - b) Insatisfecho
 - c) Algo satisfecho
 - d) Satisfecho

e) Totalmente satisfecho

2) Consideras que se han cumplido los objetivos previstos:

a) Totalmente satisfecho

b) Insatisfecho

c) Algo satisfecho

d) Satisfecho

e) Totalmente satisfecho

3) Estimas que el contenido aprendido en el programa te va a resultar útil en tu día a día:

a) Totalmente satisfecho

b) Insatisfecho

c) Algo satisfecho

d) Satisfecho

e) Totalmente satisfecho

4) El proyecto te ayudó aprender más sobre la alimentación saludable de lo que sabías antes:

a) Totalmente satisfecho

b) Insatisfecho

c) Algo satisfecho

d) Satisfecho

e) Totalmente satisfecho

5) Gracias al proyecto, vas a poner en marcha unos cambios en tus hábitos de alimentación:

a) Totalmente satisfecho

b) Insatisfecho

c) Algo satisfecho

d) Satisfecho

e) Totalmente satisfecho

6) Satisfacción global con el proyecto:

a) Totalmente satisfecho

b) Insatisfecho

- c) Algo satisfecho
- d) Satisfecho
- e) Totalmente satisfecho

Al recoger los resultados de las encuestas de valoración de los educadores, de la estructura y del proyecto en general, se irá buscando los campos de mejoramiento potencial. Así se podrá realizar los cambios necesarios y por lo tanto mejorar el rendimiento del proyecto en término de aprendizaje y satisfacción para los futuros participantes.

CONCLUSIÓN

Puesto que estamos diseñando un proyecto de educación para la salud, no podemos conocer los resultados del mismo. Por lo tanto, una conclusión resulta complicada por hacer. Lo único que se puede comentar de este trabajo es que se espera, al realizarlo en los establecimientos universitarios, que la HP se verifica. Es decir que, si se implantase este proyecto, ayudaría a mejorar los conocimientos y la conciencia de los estudiantes en cuanto a la importancia de tener una buena alimentación y por lo tanto favorecer cambios en sus hábitos de alimentación.

BIBLIOGRAFÍA

- Antonopoulou, M., Mantzorou, M., Serdari, A., Bonotis, K., Vasios, G., Pavlidou, E., Trifonos, C., Vadikolias, K., Petridis, D., & Giaginis, C. (2019). Evaluating Mediterranean diet adherence in university student populations: Does this dietary pattern affect students' academic performance and mental health? *The International Journal of Health Planning and Management*, 35(1), 5-21. <https://doi.org/10.1002/hpm.2881>
- Basulto, J., Manera, M., Baladia, E., Miserachs, M., Pérez, R., Ferrando, C., ... & Revenga, J. (2013). Definición y características de una alimentación saludable. Monografía a Internet]. http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf
- Capacho, Y. V. C., González, K. D. H., Marín, M. A. P., Espinosa-Castro, J., & Hernández-Lalinde, J. (2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18706
- Colombia potencia de la vida. (s. f.). ¿Qué es una alimentación saludable? gov.co. Recuperado 1 de mayo de 2024, de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

- Cómo funcionan los puntos. (2024). support.kahoot.com. Recuperado 2 de mayo de 2024, de <https://support.kahoot.com/hc/es/articles/115002303908-Cómo-funcionan-los-puntos>
- Cruz, D. O., Medina, E. L., Muñoz, U. B., Gómez, M. R., Vázquez, J. R., Caballero, F. R., & Ledezma, J. C. R. (2018). Estado nutricional y factores de riesgo para anemia en estudiantes de medicina. Journal of Negative and No Positive Results: JONNPR, 3(5), 328-336. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2392>
- Gamez, M. J. (2022, 24 mayo). Objetivos y metas de desarrollo sostenible - Desarrollo Sostenible. Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- García, M. (2021). Comida Rápida, Barata y Saludable (De M. José San Román; A. Garzón Espinosa, Ed.). MINISTERIO DE CONSUMO. https://www.consumo.gob.es/es/system/tdf/prensa/hr-v3_tirada_grande_recetario.pdf?file=1&type=node&id=1193&force=
- Greenpeace. (s. f.). LA GUÍA DE LAS FRUTAS y VERDURAS DE TEMPORADA ¡PARA LAS PERSONAS QUE QUIEREN AYUDAR a CAMBIAR EL PLANETA! https://5361482.fs1.hubspotusercontent-na1.net/hubfs/5361482/Frutas%20y%20verduras%20de%20temporada/Guia%20-%20chefs.pdf?hsenc=p2ANqtz--tO4lwGO96xEuXTWQoRQypDUm1J3gTNfbLbwL4_e1rBRP9o9l6Uk7miNep2Df8vB6SZHyU9GACcOEizA68i-TcimSk0A&hsmi=227417979
- Greenpeacespain. (2024, 9 febrero). 3 razones para consumir de temporadas [Vídeo]. Youtube. Recuperado 21 de abril de 2024, de <https://www.youtube.com/shorts/FQ2QxUVRDk4>
- Grupos de alimentos - ELIKA Alimentación saludable. (2018, 28 diciembre). ELIKA Alimentación Saludable. <https://alimentacionsaludable.elika.eus/grupos-de-alimentos/>
- Instituto Tomás Pascual Sanz. (2017, 22 noviembre). Como hacer una compra saludable [Vídeo]. Youtube. Recuperado 21 de abril de 2024, de <https://www.institutotomaspascualsanz.com/consejos-para-hacer-una-compra-saludable/>
- Intergeneracional, S. (2018, 13 septiembre). Cómo hacer que un plato sea saludable. Solidaridad Intergeneracional. <https://solidaridadintergeneracional.es/wp/como-hacer-que-un-plato-sea-saludable/>
- Los alimentos y sus nutrientes | Mediateca de EducaMadrid. (s. f.). <https://mediateca.educa.madrid.org/imagen/ijk64xx9sxadk3ss>
- Mendoza Gobierno. (2016). ALIMENTACIÓN y NUTRICIÓN SALUDABLE ACTIVIDADES DE APOYO. Maletín Educativo de Salud. <https://www.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2016/03/alimentacion-saludable-material.pdf>

- Narváez, S. E. R., & Canto, M. S. O. (2020). Programa educativo nutricional en estudiantes universitarios. RICS, 9(17), 55-75. <https://doi.org/10.23913/rics.v9i17.85>
- Nutrimente. (2024, 15 enero). Problemas Nutricionales por FALTA o por EXCESO [Desnutrición - Obesidad - Anorexia - Bulimia] [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=i6p3gHKnGVE>
- Omelchuk, S. T., Yeltsova, L. B., Kozyarin, I. P., Aleksiiichuk, V., Ivahno, O. P., Galan, I. O., & Anisimov, Y. N. (2022). NUTRITION OF STUDENTS' YOUTH NOWADAYS AND ITS CORRECTION WAYS. Wiadomości lekarskie (Warsaw Poland), 75(5), 1148-1152. <https://doi.org/10.36740/wlek202205117>
- Rebón, A. (2024, enero 12). Grupos de alimentos. Características. Blog de la Escuela ESAH. <https://www.estudiahosteleria.com/blog/gastronomia/grupos-de-alimentos>
- Romero, I. (2019). SEGURIDAD ALIMENTARIA [Diapositivas]. <https://drive.google.com/file/d/1wKSv3bur2UwD3lu5ruGvhEzL-apuCARr/view?usp=sharing>
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2015, 20 diciembre). Recuperado 2 de mayo de 2024, de <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>
- Vélez-Solorzano, P., & Martínez-Mendez, D. (2022). Obesidad asociada a enfermedades crónicas no transmisibles, realidad y estrategias: Una propuesta. Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS, Vol.4(Núm. 3), Pág 169-177. <http://editorialalema.org/index.php/pentacencias/article/view/151/200>
- World Health Organization: WHO. (2020, 29 abril). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

ANEXOS

1. Definiciones de una Alimentación saludable.

Definiciones Actividad 2 Sesión 1

Para poder definir con lo más detalles posibles una alimentación saludable y asegurarse de que los participantes tengan toda la información necesaria para optimizar su comprensión, los educadores deberán asegurarse, a la hora de poner en común, que las respuestas coinciden un máximo con las definiciones enseñadas a bajo:

- Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible. (Basulto et al., 2013)
- Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas (Colombia potencia de la vida, s. f.).
- Es un proceso voluntario y consciente, suele estar condicionada por factores externos tales como hábitos y creencias culturales y religiosas, accesibilidad a determinados nutrientes, presión de la publicidad, recursos económicos, etc. De ahí que es educable, así pues, es importante que la educación intervenga primero desde la familia y después desde la escuela en la construcción de conocimientos y actitudes que ayuden a los niños a tomar decisiones sobre su propia alimentación (Mendoza Gobierno, 2016).

2. Fotos y Referencias del fotopalabra.

Fotos Actividad 4 Sesión 1

(Importancia del pH En la Elaboración del Yogurt - Blog | GIMIM, 2021)



(Carnicería de Madrid, 2023)



(Supertambo.es, s. f.)



(Redirect Notice, s. f.)



(colaboradores de Wikipedia, 2024)



(Angulo, 2023)



(Gómez, 2021)



(De la Torre, 2023)



(Galán & Galán, 2022)



(St-Pierre, 2020)



BIBLIO

- Angulo, A. C. (2023, 21 mayo). Cereza: beneficios, propiedades y usos - Farmacia Angulo. *Farmacia Angulo*. <https://blog.nutricionyfarmacia.com/dietetica/alimentos/cereza-beneficios/>
- Carnicería de Madrid. (2023, 6 noviembre). Carne picada Mixta (50% Ternera / 50% Cerdo) - Carnicería de Madrid. <https://www.carniceriademadrid.es/carniceria-online/categorias/ternera/carne-picada-mixta>
- Colaboradores de Wikipedia. (2024, 3 febrero). *Brassica rapa subsp. rapa*. Wikipedia, la Enciclopedia Libre. https://es.wikipedia.org/wiki/Brassica_rapa_subsp._rapa
- De la Torre, S. (2023, 23 febrero). Queso fresco casero, cómo hacerlo realmente fácil y rápido. Bon Viveur. <https://www.bonviveur.es/recetas/queso-fresco-casero>
- Galán, S. S., & Galán, S. S. (2022, 17 noviembre). Galletas de chocolate, receta fácil y deliciosa. Recetas de Cocina Fáciles Paso A Paso | Recetas del Señor Señor | Recetas de Cocina Fácil del Señor Señor. Encuentra Recetas En Este Blog de Cocina. Recetas Caseras Con Explicaciones Fáciles y Con Fotografías Paso A Paso. <https://recetasdecocina.elmundo.es/2022/11/galletas-de-chocolate-receta-facil.html>
- Gómez, S. (2021, 22 agosto). ¿Tiene sentido seguir la dieta de la avena para bajar de peso? *alimento.elconfidencial.com*. https://www.alimento.elconfidencial.com/nutricion/2021-08-22/dieta-de-la-avena-bajar-de-peso_1726598/
- *Importancia del pH en la elaboración del yogurt - Blog | GIMIM*. (2021, 14 mayo). <https://gimim.com/blog/2021/05/14/importancia-del-ph-en-la-elaboracion-del-yogurt/>
- *Redirect notice*. (s. f.). <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fterracor.es%2Fboniato-batata-o-patata-dulce-que-es-y-que-beneficios-tiene%2F%3F%3Des&psig=AOvVaw3PJ88QWQ1PuiJgHYgXqagE&ust=1714662995885000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjRxqFwoTCPca4cff7IUDFQAAAAAdA AAAABAE>
- St-Pierre, J. (2020, 2 junio). *Les pois chiches | Infographie, trucs et astuces | Fondation Olo*. Fondation Olo. <https://fondationolo.ca/blogue/alimentation/decouvrir-les-aliments/les-pois-chiches/>
- Supertambo.es. (s. f.). *Comprar Aceite girasol vivo 1l en Cáceres*. SuperTambo.es. <https://www.supertambo.es/aceites-126/comprar-aceite-girasol-vivosol-1l-762.html>

3. Recapitulativo Grupos de Alimentos (Rebón, 2024)



4. Código QR Kahoot Sesión 1



5. Frases Incompletas

Frases Incompletas

1. Los hidratos de carbono, o sea glúcidos, se encuentran principalmente en ...
2. Los alimentos como aceites, mantequilla, yema de huevo, pescados, leche, tienen un aporte en ...
3. Las se encuentran en gran mayoría en las carnes, pescados y huevos.
4. Los minerales se suelen encontrar en alimentos como ...
5. Los alimentos como frutas cítricas, zanahoria, verduras verdes y plátanos representan un aporte de ...
6. El se considera como el aporte principal de agua.
7. Los legumbres contienen mucha]..... lo que conlleva muchos beneficios de salud.

6. Infografía de los Alimentos y sus Nutrientes (Los Alimentos y Sus Nutrientes | Mediateca de EducaMadrid, s. f.)



7. Nutrientes y sus Propiedades y Funciones (Mendoza Gobierno, 2016).



Maletín Educativo de Salud



MENDOZA
GOBIERNO

AGUA

Dan, almacenan, y transportan la energía que sirve para las actividades físicas y mentales; también para que nuestros órganos funcionen por ej. los músculos pueden contraerse, el cerebro pensar, el corazón latir, entre otras.

Son constituyentes esenciales de las células y líquidos corporales e intervienen en diversas funciones de regulación, que son indispensables para el crecimiento, el mantenimiento de la vida y la reproducción.

GRASAS Y ACEITES

MINERALES

Elemento vital para el ser humano. Forma el 60 % de nuestro cuerpo. Se encuentra dentro y fuera de las células y cumple funciones como: la hidratación de los tejidos, el mantenimiento de la temperatura corporal, el transporte de sustancias esenciales, etc.

PROTEÍNAS

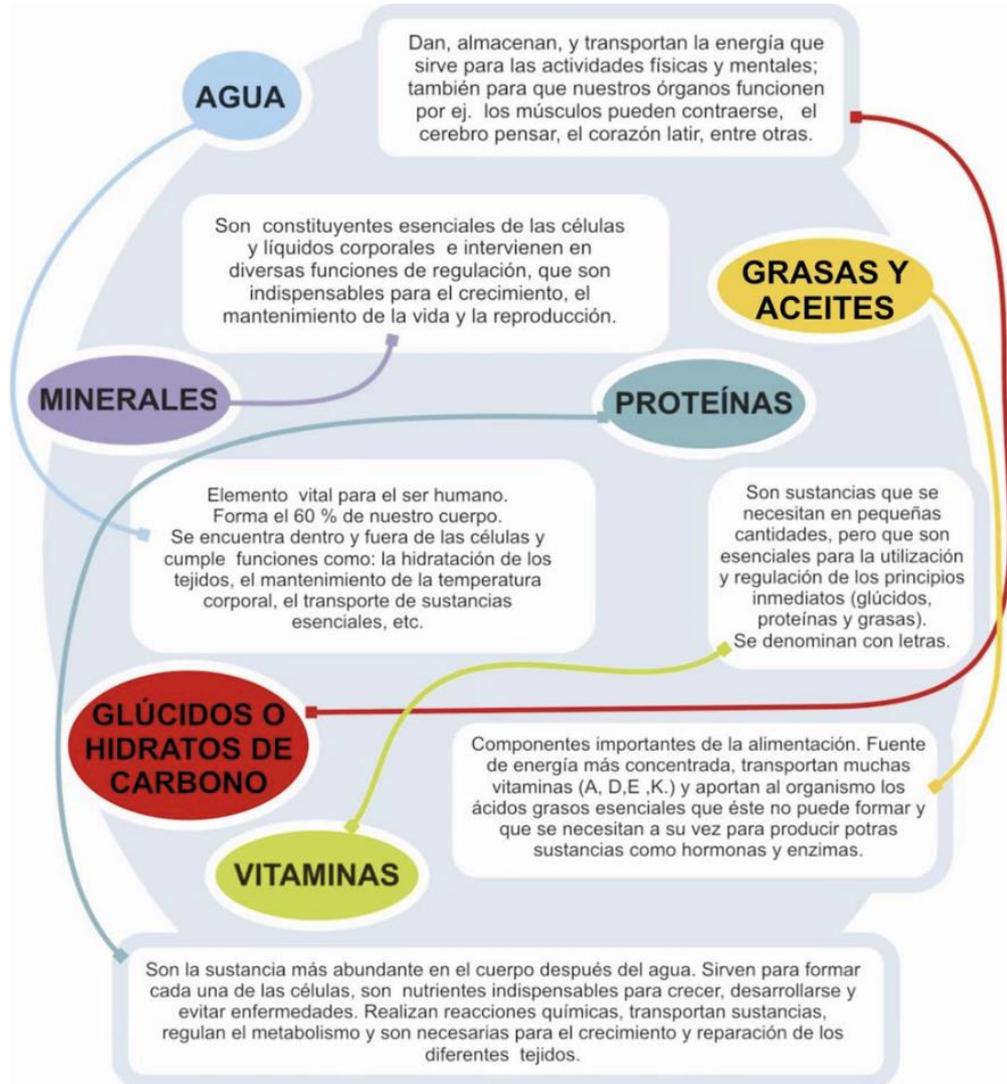
Son sustancias que se necesitan en pequeñas cantidades, pero que son esenciales para la utilización y regulación de los principios inmediatos (glúcidos, proteínas y grasas). Se denominan con letras.

GLÚCIDOS O HIDRATOS DE CARBONO

Componentes importantes de la alimentación. Fuente de energía más concentrada, transportan muchas vitaminas (A, D, E, K.) y aportan al organismo los ácidos grasos esenciales que éste no puede formar y que se necesitan a su vez para producir otras sustancias como hormonas y enzimas.

VITAMINAS

Son la sustancia más abundante en el cuerpo después del agua. Sirven para formar cada una de las células, son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades. Realizan reacciones químicas, transportan sustancias, regulan el metabolismo y son necesarias para el crecimiento y reparación de los diferentes tejidos.



8. Código QR Kahoot Sesión 2



9. Tabla planificación semanal

Tabla de Planificación Semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA (Si hay)							
CENA							

10. Código QR Kahoot Sesión 3



11. Código QR Kahoot Sesión 4



12. Puntuación Total del Kahoot con Valoración del Educador

Kahoot!

Nombre y Apellido del Participante:
Universidad:

	PUNTUACIONES
SESIÓN 1	
SESIÓN 2	
SESIÓN 3	
SESIÓN 4	
TOTAL	

Resultado y Recomendación:

Fecha de Realización:

Firma del Educador: