



Proyecto de Aprendizaje- Servicio UCM convocatoria 2022-2023

TÍTULO DEL PROYECTO: USO DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL
COMO MEDIO PARA PROMOVER EL BIENESTAR PARA TODOS EN
TODAS LAS EDADES: *NUTRIEDUCAR@PRENDIENDO*

PERSONAS RESPONSABLE DEL PROYECTO: Viviana Loria Kohen
y Aránzazu Aparicio Vizuite

ÁREA: Ciencias de la Salud

CENTRO: Facultad de Farmacia

DEPARTAMENTO: Nutrición y Ciencia de los Alimentos

Índice de contenidos

1. Descripción del Equipo del proyecto y recursos humanos	3
2. Objetivos de aprendizaje-actividades-indicadores de logro	4
3. Objetivos de servicio propuestos-actividades/acciones-indicadores de logro.....	7
4. Cronograma de desarrollo	10
5. Metodología empleada	12
6. Evaluación multifocal y resultados.....	14
7. Transferencias	15
8. Conclusiones y propuestas de mejora.....	15
9. Anexos.....	16
Anexo 1: Cuadro resumen de las actividades y materiales desarrollados	18
Anexo 2: Acceso a algunos de los videos y materiales desarrollados:.....	25
Anexo 3: Algunas imágenes de las actividades desarrolladas	27
Anexo 4: Resultados de evaluación de la actividad.....	32
Anexo 5: Abstract artículo enviado para su publicación en congreso EDULERN2023	33

1. Descripción del Equipo del proyecto y recursos humanos

Nombre y apellidos	Función y adscripción (director/a, miembro del equipo, PDI, PAS, estudiante), NIF	Facultad/ Universidad	Departamento/ unidad departamental
Viviana Loria Kohen	Directora	Facultad de Farmacia/UCM	Nutrición y Ciencia de los Alimentos
Aránzazu Aparicio Vizquete	Directora	Facultad de Farmacia/UCM	Nutrición y Ciencia de los Alimentos
Ana María López Sobaler	Miembro del equipo	Facultad de Farmacia/UCM	Nutrición y Ciencia de los Alimentos
Rosa María Ortega Anta	Miembro del equipo	Facultad de Farmacia/UCM	Nutrición y Ciencia de los Alimentos
Laura María Bermejo Lopez	Miembro del equipo	Facultad de Farmacia/UCM	Nutrición y Ciencia de los Alimentos
Liliana Guadalupe González Rodríguez	Miembro del equipo	Facultad de Farmacia/UCM	Nutrición y Ciencia de los Alimentos
María Del Carmen Lozano Estevan	Miembro del equipo	Facultad de Farmacia/UCM	Nutrición y Ciencia de los Alimentos
Maria del Mar Larrosa Pérez	Miembro del equipo	Facultad de Farmacia/UCM	Nutrición y Ciencia de los Alimentos
Sara Martínez López	Miembro del equipo	Facultad de Farmacia/UCM	Nutrición y Ciencia de los Alimentos
Bricia López Plaza	Miembro del equipo	Facultad de Medicina/UCM	Departamento de Medicina

María Dolores Salas González	PDI	Facultad de Farmacia/UCM	Nutrición y Ciencia de los Alimentos
Ana María Lorenzo Mora	PDI	Facultad de Farmacia/UCM	Nutrición y Ciencia de los Alimentos

2. Objetivos de aprendizaje-actividades-indicadores de logro

Objetivos de aprendizaje propuestos	Actividades y acciones que los han desarrollado	Indicadores de logro
Aumentar la motivación del alumnado al tratarse de una actividad que va más allá de las desarrolladas habitualmente en el aula.	Desarrollo de material de educación nutricional asociado a las asignaturas estudiadas o a sus prácticas externas de grado y acercamiento del material desarrollado a la sociedad para mejorar sus hábitos y salud.	Nivel de participación obtenido sobre la oferta total a alumnos.
Mejorar la creatividad, la capacidad de trabajo en grupo, diálogo, discusión de diferentes puntos de vista, gestión de la información, la transmisión de la información y educación nutricional, etc., aspectos claves en el ejercicio profesional.	Se promovió que el alumnado buscara información en las fuentes adecuadas para la elaboración de materiales, que trabajasen en grupos, y que los materiales fuesen innovadores.	Se evaluaron estos aspectos con una rúbrica del profesor y con una encuesta de satisfacción cumplimentada por los beneficiarios.

Mejorar la comunicación escrita y oral de los estudiantes al tener que llevar a cabo diferentes actividades en relación con el tema elegido.	Se fomentó el desarrollo de presentaciones, videos, talleres, juegos, infografías, podcasts, <i>reels</i> , etc. incentivando su participación en charlas como en el diseño de materiales escritos.	Se evaluó el cumplimiento de estos objetivos mediante la encuesta de satisfacción cumplimentada por los beneficiarios y una encuesta de aprovechamiento y satisfacción desarrollada para los alumnos.
Promover la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos en las clases teóricas del curso vigente, así como de cursos anteriores.	Se fomentó la participación de los alumnos no solo para el desarrollo de materiales sino también para la implementación en forma de charlas y talleres en contacto directo con los beneficiarios.	

2.1. Conocimientos y competencias de la asignatura/s, TFGs y de prácticas externas que se han vinculado al desarrollo del proyecto

Asignatura Nutrición Humana y Dietética/Grado de Ciencia y Tecnología de los Alimentos:

- Conocimientos: Concepto y aspectos generales de la nutrición y de la dietética; la Nutrición en distintas etapas y situaciones de la vida; nutrición, dieta y salud.
- Competencias:
 - Desarrollar capacidad crítica, adaptación a nuevas situaciones y contextos, creatividad y capacidad para aplicar el conocimiento a la resolución de problemas en el ámbito alimentario.
 - Divulgar conocimientos y prácticas correctas en materia alimentaria.
 - Transmitir información, ideas, problemas y soluciones utilizando los medios audiovisuales más habituales y elaborar informes de carácter científico-técnico en español y en inglés.

Asignatura Atención Farmacéutica (AF)/Grado de Farmacia y Doble Grado de Farmacia y Nutrición Humana y Dietética (NHYD)

- Conocimientos:
 - Comunicación en AF. Introducción. Conceptos generales. Comunicación verbal y no verbal. Dificultades en la comunicación. Técnicas de comunicación.
 - Consejo nutricional y alimentario en farmacia comunitaria.
- Competencias:
 - Adquirir las habilidades necesarias para poder prestar consejo terapéutico en farmacoterapia y dietoterapia, así como consejo nutricional y alimentario a los usuarios de los establecimientos en los que presten servicio.
 - Comprender la relación existente entre alimentación y salud, y la importancia de la dieta en el tratamiento y prevención de las enfermedades.

Toxicología/Grado de Farmacia

- Conocimientos
 - Análisis de riesgos alimentarios, comunicación del riesgo, desarrollo de tóxicos por el procesado o alteración de alimentos, incidencia en la salud, prevención.
- Competencias:
 - Que los/las estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
 - Que los/las estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

Dietoterapia y Nutrición Clínica

- Conocimientos:
 - Tratamiento nutricional de pacientes con obesidad, diabetes mellitus, enfermedad renal, enfermedad hepática.

- Dietas controladas en proteínas, hidratos de carbono, lípidos y minerales.
- Soporte nutricional enteral y parenteral
- Tratamiento nutricional en desnutrición, anorexia, disfagia.
- Competencias:
 - Diseño de dietas para pacientes con diferentes patologías
 - Utilizar de diferentes softwares para el diseño de dietas
 - Desarrollar de materiales de educación nutricional

Prácticas externas y TFG Grado NHYD

- Conocimientos:
 - Fundamentos de nutrición
 - Composición nutricional de los alimentos
 - Desayunos y meriendas saludables
 - Manejo del etiquetado nutricional
- Competencias:
 - Realizar la comunicación de manera efectiva, tanto de forma oral como escrita, con las personas, los profesionales de la salud o la industria y los medios de comunicación, sabiendo utilizar las tecnologías de la información y la comunicación especialmente las relacionadas con nutrición y hábitos de vida.
 - Conocer, valorar críticamente y saber utilizar y aplicar las fuentes de información relacionadas con nutrición, alimentación, estilos de vida y aspectos sanitarios.
 - Aplicar los conocimientos científicos de la fisiología, fisiopatología, la nutrición y alimentación a la planificación y consejo dietético en individuos y colectividades, a lo largo del ciclo vital, tanto sanos como enfermos.

3. Objetivos de servicio propuestos-actividades/acciones- indicadores de logro.

Objetivos de servicio propuestos	Actividades y acciones que los han desarrollado	Indicadores de logro
---	--	-----------------------------

Formación en responsabilidad social, comunicación científica y ética profesional.	Se fomentaron especialmente las actividades en las que había contacto directo entre el alumno y los beneficiarios. Se fomentó su desarrollo especialmente dentro de los colectivos de riesgo con el fin de desarrollar la conciencia social del alumnado.	Número de intervenciones con contacto directo con el beneficiario realizadas. Cuestionario de aprovechamiento por parte de los alumnos.
Contribución a la mejora de la salud de la población en materia de nutrición y alimentación a través de la educación nutricional dirigida a diferentes colectivos, con especial énfasis en los de riesgo.	Las actividades y materiales desarrollados debían estar orientados a la mejora de los hábitos de alimentación y a la adquisición de un estilo de vida más saludable.	Se evaluaron estos aspectos con la encuesta de satisfacción cumplimentada por los beneficiarios.

3.1. Descripción de la situación o necesidad social mejorada gracias al proyecto

La educación nutricional (EN) es una estrategia centrada en la educación para la salud que tiene el objetivo de conseguir un cambio de la conducta alimentaria hacia patrones más saludables, a través de programas enfocados en el beneficiario y su entorno. Dentro de la nutrición aplicada, la EN debe orientarse hacia la adquisición de hábitos alimentarios saludables mediante las fases de aprendizaje, adecuación y adquisición, teniendo en cuenta la cultura alimentaria de quién la recibe y los avances en los conocimientos científicos en nutrición.

La sociedad se encuentra cada vez más preocupada en cuidar su salud a través de una alimentación saludable, sin embargo, las fuentes de información no son las adecuadas o no están en manos de profesionales correctamente capacitados para llevar a cabo esta labor.

Consideramos que los beneficiarios de este proyecto, tanto aquellos que participaron de actividades en persona, como aquellos que recibieron el material diseñado por los alumnos han tomado contacto con información contrastada y científica orientada a la mejora de su salud a través de la alimentación en temáticas muy variadas, desde pautas generales sobre alimentación saludable, sostenible y de temporada a recomendaciones específicas para diferentes patologías como la hipertensión arterial, dislipemias, anemia ferropénica, enfermedad de Alzheimer, etc.

A través de las encuestas de satisfacción recogidas de los participantes, estos declararon que la información recibida de los estudiantes se adecuaba a sus propios conocimientos ($4,72 \pm 0,45/5$ puntos), era práctica ($4,70 \pm 0,48/5$ puntos) y útil ($4,69 \pm 0,57/5$ puntos) y contribuía a mejorar su salud a través de la alimentación ($4,70 \pm 0,62/5$ puntos).

Si bien no se ha recogido una información posterior que permita conocer en qué medida las recomendaciones dadas se han transformado en mejoras concretas de salud, estas acciones son el primer paso para poder alcanzar ese objetivo.

5. Metodología empleada

El primer paso consistió en la oferta de participación en el proyecto a los alumnos de las asignaturas en las que los miembros del equipo estuviesen implicados y tocasen la temática de la Alimentación y Nutrición. También se difundió entre los alumnos del Grado de NHYD por ser un futuro colectivo profesional especialmente implicado en la educación nutricional.

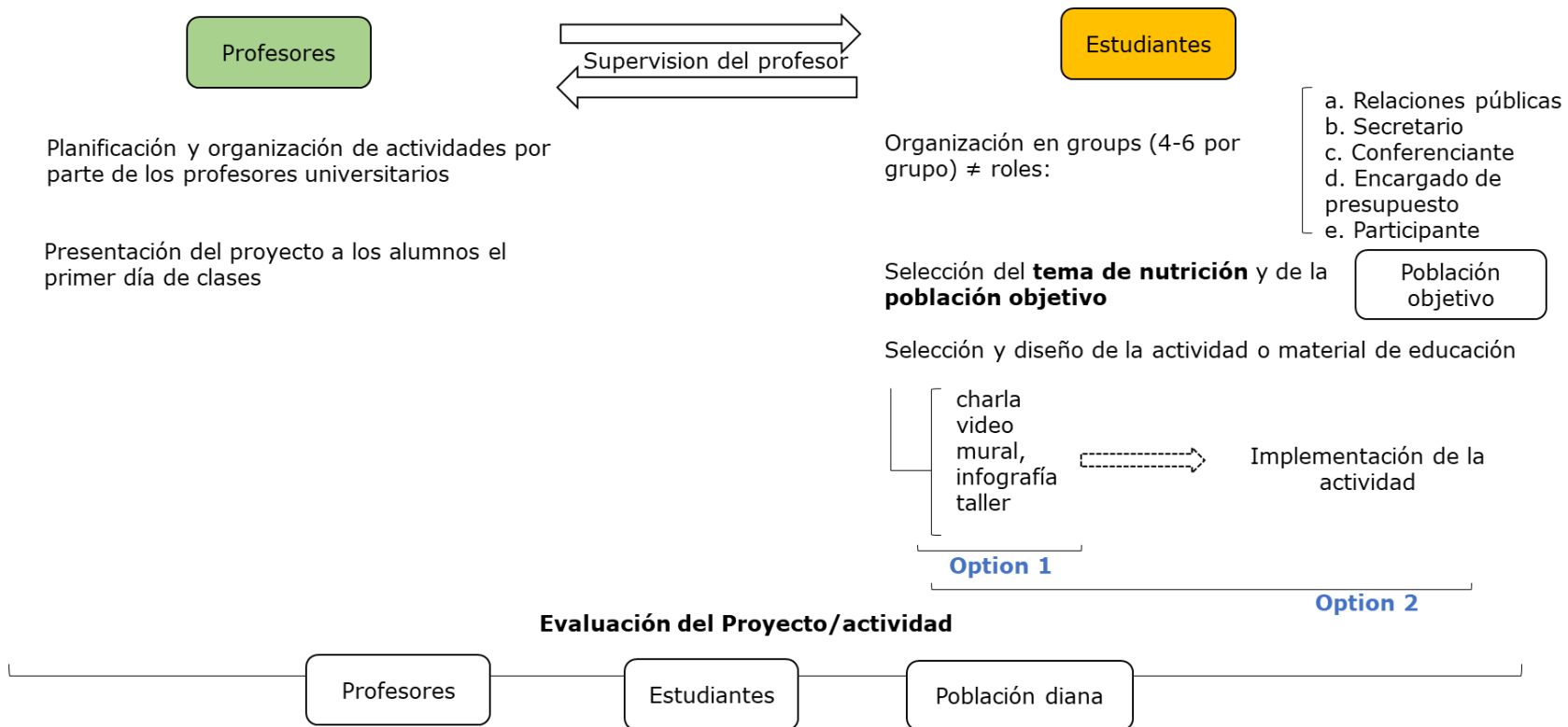
Simultáneamente se contactó con diferentes centros que tuvieran establecido convenio con la UCM, y otros que pudiesen ser receptores de las actividades y materiales desarrollados, concretamente:

- Ayuntamiento Madrid
- Ayuntamiento Coslada
- Fundación banco de alimentos de Madrid
- CEIP La Dehesa de Humanes. Ayuntamiento de Humanes.
- CEIP Jarama (Rivas Vaciamadrid).
- Centro de Mayores calle Embajadores
- *Ecosystem Madrid Food Innovation Hub* de la Comunidad
- Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada

Asimismo, algunos alumnos realizaron sus propios contactos con centros o instituciones con los que tenían especial interés en participar:

- Parroquia Santa María de Nazareth, Ensanche de Vallecas
- Residencia de Mayores Francisco de Vitoria, Alcalá de Henares.

Los siguientes pasos desarrollados se esquematizan en la figura que se presenta a continuación:



Los alumnos tuvieron dos posibilidades de participación:

Opción 1: Diseño del material de educación nutricional (charla, videos, infografías...)

Opción 2: Diseño e implementación en un centro receptor.

Se fomentó la opción 2 de participación, ya que esta es la que permite a los alumnos cumplir con los objetivos de aprendizaje y servicio de forma simultánea.

6. Evaluación multifocal y resultados

Se diseñó una evaluación de todos los actores participantes en el proyecto. Se puede acceder a los cuestionarios y rúbrica a través de los siguientes links:

- Cuestionarios de satisfacción para alumnos: https://ucomplutense-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/vloria_ucm_es/Ee11DYMilr9KkWNN1hUZyEcBkHRMqeBkQpCw29U4fgXK1g?e=7cMX7a. Google Form: <https://forms.gle/KKQ3ZoqST6SSC6UQ6>
- Cuestionario de satisfacción para los beneficiarios: https://ucomplutense-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/vloria_ucm_es/Ed0Q4Lwt9LpGnwNaFEkuYrqBLOSmQk1PZTeqKXjJ8Fyt_w?e=KtkCZ3. Google Form: <https://forms.gle/g1AnVbe8gEDg3LJB9>
- Cuestionario de participación profesores: https://ucomplutense-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/vloria_ucm_es/Ea4SaaRE_DIHqNjFrFJG8QoBKvxHyqnNgRSnsyoKe54zCg?e=tc8pkO. Google Form: <https://forms.gle/9RfedEHxmLLGsw598>
- Rúbrica de evaluación del profesor: https://ucomplutense-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/vloria_ucm_es/EXeYh_je-VFNsmNfQIcnDHIB_DiXQmzOvO9t_Jq8BSmm2Q?e=yb54Bc
- Acta a cumplimentar por los alumnos: https://ucomplutense-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/vloria_ucm_es/Ea1RqKLBXoNjlb93YzIhFy8BCkFa-j-cf-DkJFTof3Zz0w?e=ij7qGh

Los datos recogidos y procesados permitieron obtener los siguientes resultados:

- Respecto a la evaluación por parte de los **beneficiarios:**

Un total de 146 beneficiarios respondieron las encuestas de satisfacción de la opción 2 de participación y otorgaron al proyecto una puntuación media de $4,65 \pm 0,60$ sobre 5 puntos. Los beneficiarios declararon que la información recibida de los estudiantes se adecuaba a sus propios conocimientos ($4,72 \pm 0,45$ puntos), era práctica ($4,70 \pm 0,48$ puntos) y útil ($4,69 \pm 0,57$ puntos) y contribuía a mejorar su salud a través de la alimentación ($4,70 \pm 0,62$ puntos). Los beneficiarios destacaron la educación, el respeto, la consideración y la amabilidad de los estudiantes. Asimismo, el 87 por ciento respondió con el puntaje máximo respecto a si estaría dispuesto a participar nuevamente en otra actividad.

- Respecto a la evaluación por parte de los **alumnos:**

Un total de 299 estudiantes (76%) respondieron la encuesta. Respecto a los logros de aprendizaje (0-5 puntos). La puntuación media obtenida fue de $4,09 \pm 0,92$ puntos. Para la organización del proyecto (0-5 puntos), la puntuación media obtenida fue de $4,17 \pm 0,12$ puntos. El setenta y cuatro por ciento de los estudiantes

está de acuerdo o muy de acuerdo con la idea de que ha recibido suficiente apoyo de su profesor. El cincuenta por ciento está de acuerdo o muy de acuerdo con el tiempo o los recursos disponibles para desarrollar el proyecto. Finalmente, para la autoevaluación del alumno (0-10 puntos), la puntuación media fue de $9,37 \pm 1,23$ puntos. Valoran muy positivamente su contribución en todos los aspectos evaluados.

- Respecto a la evaluación por parte de los **profesores:** En cuanto a los materiales diseñados, creatividad y originalidad, fue calificado como bueno o muy bueno por el 96,2%, 97,5% y 96,5%, respectivamente, por parte de los profesores. Solo el 3,5% consideró que no estaba adaptado a la población diana.

7. Transferencias

Los materiales desarrollados por los alumnos hasta la fecha actual:

- Se han empleado en la misma asignatura u otras como material de apoyo para los alumnos
- Se han difundido a los coordinadores de ApS de los ayuntamientos de Coslada y Madrid para su difusión a los centros e instituciones que coordinan
- Se han difundido en redes sociales: Ejemplo:
<https://twitter.com/idinutricion/status/1628340357019713540>
<https://twitter.com/idinutricion/status/1625941092171382784>
<https://twitter.com/idinutricion/status/1635575485680721920>
- Se ha difundido a través de noticias del Ayuntamiento de Madrid:
<https://educarmadridsostenible.es/taller-de-educacion-nutricional-en-el-ceip-miguel-blasco-vilatela/>
- Se ha preparado una comunicación para el Congreso EDULEARN2023

8. Conclusiones y propuestas de mejora.

En base a estos resultados obtenidos, consideramos que este proyecto mejoró el conocimiento de los estudiantes en los temas involucrados y sus habilidades de comunicación científica, así como el sentido de responsabilidad social de los estudiantes. Al mismo

tiempo han contribuido al incremento del conocimiento nutricional de la población y al establecimiento de hábitos de vida más saludables.

Las limitaciones encontradas para el desarrollo del proyecto fueron fundamentalmente tres:

- Poder incluir la actividad en el contexto de algunas de las asignaturas impartidas. Observamos que la participación ha sido más positiva en aquellas asignaturas en que la participación en la actividad podía formar parte de la evaluación continuada de la asignatura y tener un peso significativo sobre la calificación final. Para combatir esto se ha propuesto en futuras ediciones la inclusión del reconocimiento de créditos de libre elección por la participación en el proyecto.
- Asociado al aspecto anterior, los alumnos deben dedicar tiempo personal para el desarrollo de las actividades y no las pueden realizar en el tiempo de las propias asignaturas. La mayor participación en el proyecto se ha logrado en aquellas asignaturas en las que la actividad de diseño del material se desarrollaba durante el horario de impartición de la misma.
- El desarrollo de este tipo de actividades no está contemplado prácticamente en la carga docente del coordinador (10 horas), y no se contempla del todo en la de los profesores participantes, lo que obliga a dedicar (como ocurría en el caso de los alumnos) mucho tiempo personal para su desarrollo.

Este tipo de actividades tienen una demanda permanente ya que nunca son suficientes las acciones para mejorar la alimentación y los hábitos de la población. Consideramos que este tipo de actividades deberían estar incluidos dentro del programa de las asignaturas para fomentar el aprendizaje activo y la responsabilidad social.

9. Anexos.

Anexo 1: Se presenta un cuadro resumen de las actividades y materiales desarrollados

Anexo 2: Se presenta el acceso a videos de actividades y materiales desarrollados por los alumnos

Anexo 3: Algunas imágenes de las actividades desarrolladas

Anexo 4: Resultados del taller realizado en CEIP Miguel Blasco Vilatela con los materiales diseñados con el presupuesto del estudio.

Anexo 5: Se presenta abstract artículo enviado para su publicación en congreso EDULEARN 2023

Anexo 1: Cuadro resumen de las actividades y materiales desarrollados

	Tipo de actividad/material	Alumno responsable	Carrera/Asignatura	Lugar donde se desarrolla/difunde	Fecha	Alumnos/Grupos beneficiarios
1	a) Taller en colegio: Influencia del azúcar añadido y los alimentos ultra-procesados sobre la salud y el medioambiente	De Hoz Rivera, Elena Aparicio Pascual, Diego	NHYP-Prácticas externas	IES MARIA MOLINER Avenida España 115, COSLADA	28/11/22	3º ESO
	b) Infografía para el banco de alimentos: "Combinar mejor los alimentos te puede ayudar a aprovechar mejor sus nutrientes"			Envío de la infografía para ser difundida en los bancos de alimentos Eladio Álvarez Gómez. Director de Distribución y Atención a Entidades Benéficas. Fundación Bancos de Alimentos Madrid	4/11/22	Receptores de alimentos del Banco de alimentos

2	<p>Programa de prevención y promoción de la salud. Hábitos Nutricionales Saludables y Ejercicio Físico. https://www.ucm.es/programa-habitos-nutricionales-saludables-y-ejercicio-fisico</p> <p><u>Desarrollo de 3 talleres y materiales didácticos:</u></p> <p>1- Taller de motivación para el cambio</p> <p>2- Taller de alimentación y nutrición</p> <p>3- Taller de elaboración de dietas saludables</p>	Rocío Criado	NHYD-Prácticas externas	Colegio Mayor Teresa de Jesús	28/11/22	Personal PAD y PAS UCM
3	<p>Participación Semana de la ciencia</p> <p><u>Actividad Conferencia</u> Conferencia sobre la relación entre alimentos-microbiota-cerebro</p> <p><u>Actividad Taller</u> Taller práctico de diseño de menús saludables para la microbiota intestinal y el cerebro</p>	Alfredo Trabado Fernández ; Ana María Lorenzo Mora; María Dolores González Salas; Yalda Ghazi	Alumnos de doctorado	UCM	17/11/22	Público General

4	<p>Aula de estudio para niños</p> <p>Desarrollo de charla, murales y de un escape room</p>	<p>María Tadea Varona Ruiz</p>	<p>CYTA/ Nutrición Humana y Dietética</p>	<p>Parroquia Santa María de Nazareth, Ensanche de Vallecas.</p>	<p>22/11/22</p>	<p>Niños y sus monitores</p>
5	<p>Elaboración de un mural en la residencia para motivar a los abuelos a consumir los platos saludables ofrecidos a través de conocer su composición nutricional.</p>	<p>Laura Espinoza</p>	<p>CYTA/ Nutrición Humana y Dietética</p>	<p>Residencia de Mayores Francisco de Vitoria, Alcalá de Henares.</p>	<p>16/12/22</p>	<p>Personas de la residencia</p>
6	<p>Talleres "Cuidamos nuestra salud" edición 2022-2023. Consejería de Mayores de Coslada. Tema: Hipertensión arterial: Papel de la alimentación y estilo de vida en el control de la presión arterial</p> <p>Elaboración de videos para el control de la presión arterial en personas mayores</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Etiquetado nutricional ● Otras fuentes de sodio ● Sal visible e invisible ● Contenido de sodio de los alimentos 	<p>Rodríguez Tabares, Ana Maria</p> <p>Dávalos Rodríguez Ángel</p>	<p>Grado Nutrición Humana y Dietética. Alumnos de prácticas externas.</p>	<p>Consejería de Mayores de Coslada</p>	<p>26/01/23</p>	<p>Personas mayores convocadas</p> <p>Se difundieron por wsp a través de la Consejería de Mayores de Coslada</p>

7	<p>Taller en colegio del Ayuntamiento de Coslada sobre ultraprocesados, riesgos para el planeta y sobre la salud</p> <p>Desarrollo de video sobre la temática</p>	<p>Adrián Cervera Muñoz,</p> <p>Martín Chekh-Felouss, Elías Tahiri, Mounir</p>	<p>Ayudante de investigación CAM</p> <p>+ Grado Nutrición Humana y Dietética. Alumnos de prácticas externas</p>	<p>IES Luis G^a Berlanga</p>	<p>17/02/2023</p>	<p>Alumnos de 3º de la ESO y alumnos de diversificación (2 grupos)</p>
8	<p>3 Talleres en colegio:</p> <p>1-Alimentación y estilo de vida saludable 2-Taller práctico diseña una alimentación saludable 3-Empoderamiento nutricional</p>	<p>Cristina Cordobés e Iris Mirayo</p>	<p>Estudiantes del Grado de Nutrición Humana y Dietética (realización de TFG)</p>	<p>CEIP La Dehesa de Humanes</p>	<p>22/11/2023 y 23/11/2023</p>	<p>Alumnos ESO</p>

9	Diseño de un tríptico: Alimentos de Temporada ¡Por nuestra salud y medio ambiente: frutas y verduras de temporada!	Paula Zorrilla Setién	Grado Farmacia. Asignatura : Toxicología	Distribución del tríptico por supermercados de su zona de residencia y por redes	17/12/22	Público general
10	Diseño de un video sobre Desayuno saludable para difundir entre alumnos y padres del Ayuntamiento de Madrid/Coslada	Irene Cabrera	Grado Nutrición Humana y Dietética. Alumnos de prácticas tuteladas.	Consejería de Madrid Como material de apoyo clases de Nutrición Humana y Dietética del Grado de Ciencia y Tecnología de los alimentos	26/01/23	Alumnos primaria y padres
11	Diseño de una infografía sobre el consumo de azúcar en nuestra dieta	Hanna Isabel Gandara Katz y Marta Espinosa López	Grado Nutrición Humana y Dietética. 3º curso	Redes	28/02/23	Público general

12	Diseño de 86 infografías Principales temas desarrollados: <ul style="list-style-type: none"> ● Disfagia ● Osteoporosis ● Migraña ● Anemia ● Estreñimiento ● Diabetes ● Gota ● Alzheimer ● Hipertensión arterial ● Hipercolesterolemia ● Resto 	Total alumnos participantes: 355 agrupados en 86 grupos	Grado Farmacia Asignatura : Atención Farmacéutica	Redes Se pretende distribuir en Farmacias	15/12/22	Compañeros de clase. Difusión para público general
13	Diseño de 6 infografías Temas desarrollados: <ul style="list-style-type: none"> ● Anemia ferropénica ● Enfermedad de Alzheimer ● Úlcera péptica ● Gota ● Migraña 	Total alumnos participantes: 20 alumnos agrupados en 6 grupos	Doble Grado de Farmacia y Nutrición Asignatura : Atención Farmacéutica	Redes Se pretende distribuir en Farmacias	11/01/23	Compañeros de clase. Difusión para público general

14	Taller en colegio del Ayuntamiento de Madrid sobre Alimentízate	Marina Sánchez Fernández Marta Aviles Prous: Sol Velasco Aburto: Rebeca Fernández Swiebocki Paula Morejón García: Irene Espinosa López:	NHYD- 3º curso	CEIP Miguel Blasco Vilatela (Dirección: C. de los Hermanos García Noblejas, 70, 28037 Madrid)	29/03/22	5º Primaria
15	Taller en colegio del Ayuntamiento de Madrid sobre Alimentízate	Irene Espinosa López y Rebeca Fernández Swiebocki	NHYD- 3º curso	CEIP Colegio Santo Domingo Savio (Dirección: Calle Santo Domingo Savio 2, 28017, Madrid (distrito Ciudad Lineal))	11/05/2023	5º Primaria

Anexo 2: Acceso a algunos de los videos y materiales desarrollados:

Etiquetado Nutricional video:

https://ucomplutense-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/vloria_ucm_es/ESeeJS2OZdJJkWkoIq3hfh0BbQ09hWuAIKluWOpGHyevIA?e=hVM67Y

Otras fuentes de sodio video:

https://ucomplutense-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/vloria_ucm_es/EYA5B430emxIriOEuw_3Y_4B4sSN3Z4-1SwImKFHF9DU9A?e=e51FHo

Consumo de alimentos de temporada: Tríptico

https://ucomplutense-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/vloria_ucm_es/EY1K-rrU6RpIKpKzD9yOA8BlvdawdcDb6eoOkeohMHd2Q?e=hZP7Nn

Contenido de sal de los alimentos video:

https://ucomplutense-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/vloria_ucm_es/ERFAGVukhrtChCh_a1hqRqP0BOv3_GLuYTm-DMgUY-0maTQ?e=uW9Q89

Aprovechamiento de alimentos y nutrientes infografía:

https://ucomplutense-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/vloria_ucm_es/EWk0oiNcVjtEliQQz0Y2de0B55B6IvqdodhEuNYBXXUVoQ?e=2hxdeL

Reeducación del paladar video:

https://ucomplutense-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/vloria_ucm_es/EbvgmRZUR8hCttvIvxLNy9kBenNIWzjO6s0vlbvTeBAAZA?e=f1ci9j

Sal visible e invisible video:

https://ucomplutense-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/vloria_ucm_es/EXKcbdmOytNJobPaveuaSBkBSm4T9awdQyD9DmyHr2w5CQ?e=emmQOx

Desayuno saludable video:

https://ucomplutense-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/vloria_ucm_es/EQaNGheAVUhDn4Q6b_R-IYQB15NV3Oqa2uNtM9gGMaGDvg?e=nsIQDp

Escape room sobre vitaminas

<https://view.genial.ly/635116dab36fcf00182c0804/interactive-content-escape-room-brujeria>

Anexo 3: Algunas imágenes de las actividades desarrolladas

Proyecto Aprendizaje Servicio

Talleres: "Cuidamos nuestra Salud"

Edición 2022/2023

Uso de la educación nutricional como medio para promover el bienestar para todos en todas las edades

Nutrieducar@premiendo

Las medidas dietéticas y la adopción de un estilo de vida saludable pueden prevenir o retrasar el desarrollo de la **Hipertensión Arterial**, además de reducir el **riesgo cardiovascular**.

¿De qué hablaremos?

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Papel de la alimentación y estilo de vida en el control de la presión arterial

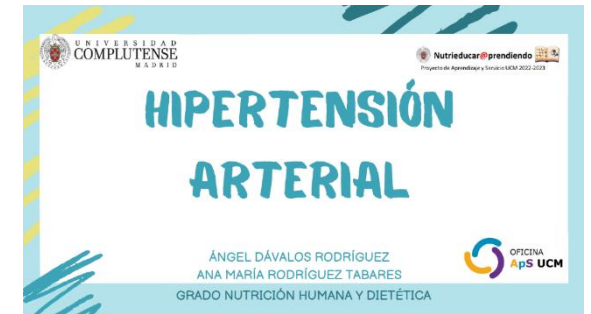
- ✓ Control del sodio: sal visible e invisible en los alimentos
- ✓ Otras fuentes de sodio
- ✓ Eduquemos nuestro paladar
- ✓ Otros componentes de la dieta, efecto en la presión arterial

Te esperamos el **jueves 26 de enero**, a las **17hs**, en la **Concejalía de Servicios Sociales y Mayores (Salón de actos)**
INSCRIPCIONES: viernes 13 de enero, a las **11:00 h**, en el **CMM La Rambla**

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID OFICINA ApS UCM

CIUDAD AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES

Organiza: **Concejalía de Mayores de Coslada** en colaboración con la **Facultad de Farmacia de la UCM**

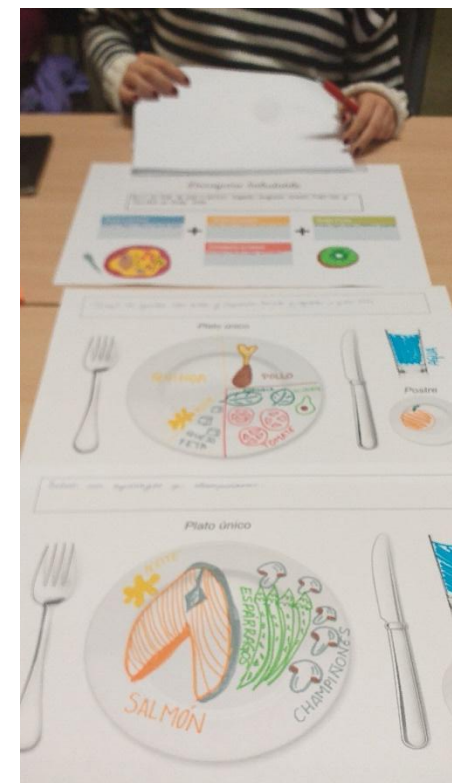
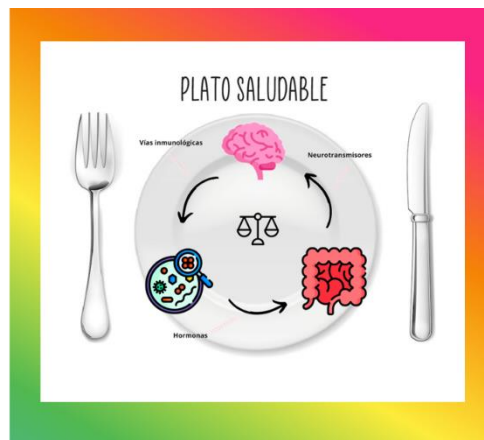


Concejalía de Mayores de Coslada

Taller práctico de diseño de menús saludables para la microbiota intestinal y el cerebro

Liliana Guadalupe Gonzalez Rodriguez
Viviana Loria Kohen

Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos.
F. Farmacia. UCM
Grupo de Investigación VALORNUT



Taller de diseño de menús en la Semana de la Ciencia-UCM



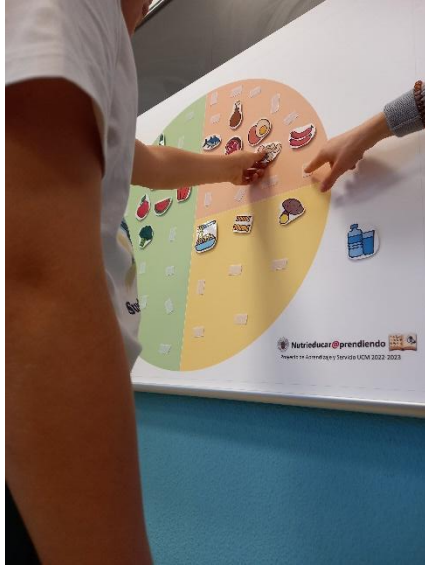
CEIP La Dehesa de Humanes



Parroquia Santa María de Nazareth, Ensanche de Vallecas

Enlace a video actividad

https://drive.google.com/file/d/11yrQVjQ_MFM1oyFtUCJ5G-zH7qPFno2S/view?usp=share_link



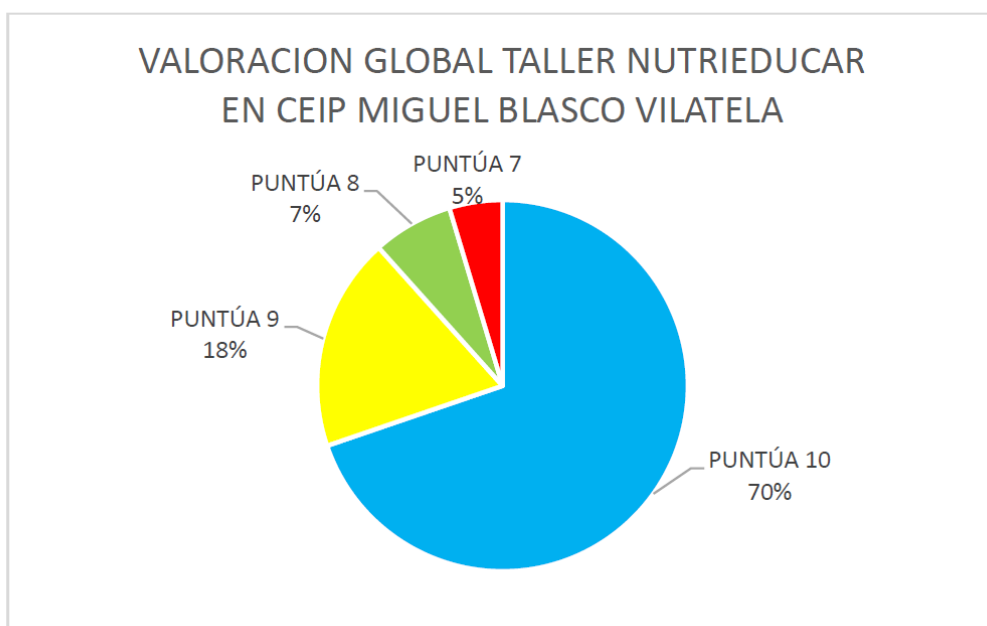
CEIP Miguel Blasco Vilatela. A través de Dpto. de Educación Ambiental. SG. de Sostenibilidad / DG de Sostenibilidad y Control Ambiental. AG de Medio Ambiente y Movilidad

Anexo 4: Resultados de evaluación de la actividad.

Datos analizados por Dpto. de Educación Ambiental SG. de Sostenibilidad / DG de Sostenibilidad y Control Ambiental del Ayuntamiento de Madrid sobre el taller realizado en el CEIP Miguel Blasco Vilatela

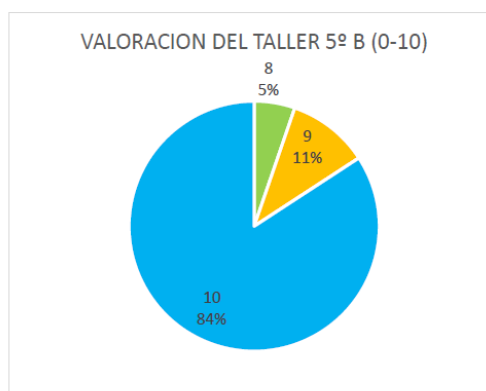
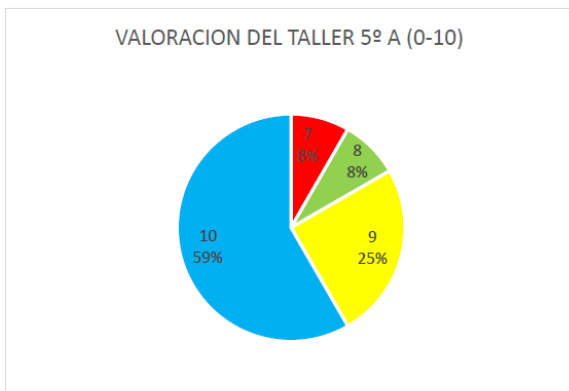
El resultado general **LA VALORACIÓN GLOBAL DEL TALLER**, tomando como referencia las dos aulas de 5º de primaria en las que se desarrolló, es el siguiente:

En un rango de 0 a 10, el 70% ha valorado el taller con la puntuación máxima.



Los **resultados por aula** a cada una de las preguntas se muestran a continuación:

PREGUNTA 1 VALORACION DEL TALLER (0-10)



El 84% de la clase de 5ºB puntúa el taller con un 10, mientras que en la clase de 5ºA otorgan la máxima puntuación un 59%.

Anexo 5: Abstract artículo enviado para su publicación en congreso EDULERN2023

USE OF NUTRITIONAL EDUCATION TO PROMOTE WELL-BEING FOR ALL PEOPLE OF ALL AGES: “Nutrieducar@prendiendo” Service-Learning project.

V. Loria-Kohen, M.C. Lozano-Estevan, L.M. Bermejo, B. López-Plaza, L.G. González-Rodríguez, M.D. Salas-González, A.M. Lorenzo Mora, M. Larrosa, S. Martínez-López, R.M. Ortega Anta, A.M. López-Sobaler, A. Aparicio.
Universidad Complutense de Madrid (SPAIN)

Abstract

INTRODUCTION: Service-Learning (S-L) is an educational approach that combines learning objectives with community service to provide a holistic educational experience and benefit the community.

This project aims to train students in social responsibility, scientific communication, and professional ethics and contribute to improving population health in terms of nutrition for different populations, with a special emphasis on those at risk. From the learning point of view, it focuses on increasing students' motivation, improving their creativity, group work ability, information management and written and oral transmission, and nutritional education, adapting the selected information to the level of the population in a didactic and gamified way.

METHODOLOGY

This S-L project started in September 2022 and is expected to end in September 2023. It was developed in the context of different subjects and degrees related to Human Nutrition and as curricular external academic internships. Students select a topic, develop educational materials or activities, and select a target population that could particularly benefit from these contents. The target population includes people of all ages, emphasising diversity, low socio-economic status, and people in any situation with high-risk nutrition, following the Sustainable Development Goals established in the 2030 Agenda. Students have two options to participate: Option 1: developing educational materials (videos, games, infographics, reels, podcasts, etc.); Option 2: presenting these materials in schools and other institutions through lectures, workshops, games, etc.); students were encouraged to choose option 2. The project evaluation includes satisfaction surveys (nutrition educational material/activity by beneficiaries); learning achievements, the project's organisation, and their self-assessment (by students); the assessment of the nutrition education material developed (by professors), through specially designed questionnaires where the higher the score, the better results.

RESULTS

The results presented in this work correspond to the period from September 2022 to February 2023. Until now, a total of 388 students participated in the project from four different degrees: Food Science and Technology, Human Nutrition and Dietetics, Pharmacy and Double Degree in Nutrition and Pharmacy. Ninety-seven percent chose option 1, and 3% chose option 2. The main topics chosen by the students were: nutritional approach to migraine, constipation, diarrhoea, Alzheimer, gout, diabetes and hypercholesterolemia. Students have generated a total of 129 infographics; 5 videos; 2 murals and visual materials; 1 game; 7 workshops, and 2 lectures. A total of 146 beneficiaries answered the satisfaction surveys from option 1 participation and gave the project an average score of 4.65 ± 0.60 out of 5 points. Regarding learning achievements, the project's organization and their self-assessment, 299 students (76%) answered the survey, and the average score obtained was 4.09 ± 0.92 and 4.17 ± 0.12 out of 5 points and 9.37 ± 1.23 out of 10 points, respectively.

CONCLUSIONS: According to the preliminary results obtained in the first part of the project, this S-L enhanced students' knowledge in the subjects involved and improved students' scientific communication skills and sense of social responsibility. Meanwhile, they contribute to the population's nutrition knowledge and establish healthier lifestyle habits.