



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

**Proyecto de Innovación
convocatoria 2018/2019**

Nº de proyecto 185

**“Alimentación saludable,
gastronomía y sostenibilidad”**

Prof. Jesús Román Martínez Álvarez
Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología
Dpto. de Enfermería.

El proyecto Innova Docencia o proyecto de innovación educativa “**Alimentación sostenible, nutrición saludable**” se ha desarrollado por segundo año consecutivo durante el curso 2018/2019 en la Universidad Complutense de Madrid.

A continuación, se expone una memoria de las principales actividades desarrolladas durante el curso lectivo.

1. Objetivos propuestos en el proyecto.

- a) Profundizar entre la población universitaria complutense el conocimiento de la importancia de su manera de alimentarse para su salud y bienestar actual y futura.
- b) Contribuir a difundir esta sensibilidad fuera del ámbito universitario complutense ampliándola a otras universidades y entidades sociales y educativas
- c) Favorecer la consideración de los aspectos ligados a la sostenibilidad como parte de una alimentación equilibrada, adecuada y saludable y, por lo tanto, con beneficios para el conjunto de la sociedad y del individuo.
- d) Elaborar y difundir recursos didácticos y materiales que contribuyan eficazmente a conseguir los objetivos anteriores.
- e) Implicar y conseguir la participación activa del alumnado complutense en la elaboración y difusión de esos recursos.

En definitiva, el objetivo principal del proyecto ha sido el desarrollo y manejo de distintas herramientas y medios de divulgación de la educación alimentaria. La finalidad es que tomen contacto con la comunicación y transmisión de información dentro del ámbito de la nutrición y la alimentación. Además, en este proyecto se busca que desarrollen su creatividad y capacidad de innovación de cara a comunicarse con el público general de forma innovadora, actualizada, y siempre con respaldo científico.

En la actualidad, toda profesión sanitaria requiere de la capacitación de transmitir información veraz y contrastada, además de asegurarse que llegue al receptor de la forma adecuada. Las nuevas tecnologías, así como las redes sociales (Instagram, facebook...) y los blogs son una de las principales vías de consulta de información relacionada con la alimentación. Participar activamente en Internet, así como ser capaces de diseñar y desarrollar herramientas propias y material didáctico destinado a la educación nutricional y a la concienciación de la importancia de llevar un estilo de vida saludable, es crucial para llegar a la población.

2. Objetivos alcanzados.

Se consideran alcanzados los objetivos del Proyecto entre todos los alumnos que han participado dada la repercusión conseguida y el alcance de los materiales y recursos obtenidos.

De este modo, se ha conseguido:

- ❖ Difundir entre la población universitaria la importancia de conocer su manera de alimentarse
- ❖ Se ha diseminado entre la población general estos datos relativos a la importancia de una dieta adecuada y sostenible.
- ❖ Se han elaborado y difundido recursos didácticos y materiales

3. Metodología empleada.

Se ha difundido entre los alumnos del Grado de Nutrición humana y dietética la oportunidad de participar en este proyecto. Los alumnos interesados han recibido instrucciones y formación adecuada por parte de los profesores responsables del proyecto.

Hay que resaltar que durante todo el proyecto, se ha otorgado a los participantes la misión de crear material de carácter divulgativo a través de las nuevas tecnologías: redes sociales, blogs... Y herramientas prácticas de utilidad para la población general: infografías, píldoras informativas, vídeos, artículos de blog, talleres y charlas de educación alimentaria...

Posteriormente, ellos mismos se han encargado de desarrollar las actividades o talleres que han preparado destinados a diferentes públicos, para adquirir práctica y experiencia en la nutrición comunitaria y divulgativa.

4. Recursos humanos.

Profesores y responsables técnicos del proyecto:

Martínez Álvarez, Jesús Román

Marrodán Serrano, M^a Dolores

Calderón García, Andrea.

Villarino Marín, Antonio.

Alumnos que han participado:

Alumnos matriculados en el Grado de Nutrición humana y dietética que a) se prestaron como voluntarios a participar o b) estaban realizando el *practicum* en nuestro Departamento. Dos de estos alumnos realizaron el trabajo fin de grado y presentaron resúmenes del mismo en congresos científicos.

En total, han participado DOCE alumnos en el desarrollo del proyecto.

5. Desarrollo de las Actividades.

1.1 Blog Nutrición En Positivo

Para el desarrollo del proyecto se ha creado un **Blog** denominado: **Nutrición en Positivo**, accesible en la Web: www.alimentacionsaludable.es de la Fundación Alimentación Saludable..

La dinámica de trabajo ha consistido en hacer reuniones cada cierto periodo de tiempo con los participantes para establecer el material que va a crearse, en qué período de tiempo y en qué formatos. En ellas, también se ha instruido al estudiante en la importancia del cuidado a la hora de publicar información en las redes: que debe ser contrastada, real, útil y lo más objetiva posible, además de entretenida y sencilla de comprender. Cada uno de ellos ha tenido la libertad de decidir la temática en la que quería centrarse y la forma que veía más útil para transmitirla, siempre bajo supervisión y posterior corrección antes de su publicación.

En el Blog de Nutrición en Positivo se han publicado un total de: 40 entradas en múltiples formatos. El ritmo de publicación es de 1 entrada a la semana aproximadamente.

Formatos empleados:

- Artículos divulgativos sobre diferentes temas de actualidad, noticias, etc....
- Breves artículos de blog sobre mitos en nutrición o dudas frecuentes de la población (consultadas vía mensaje de Instagram habitualmente).
- Revisiones bibliográficas sobre un tema en concreto.
- Post sobre etiquetado nutricional: cómo leerlo, análisis de productos específicos y sus respectivas etiquetas...
- Comentarios sobre noticias de actualidad, libros, programas o documentales...
- Infografías: en torno a 15-20 infografías diferentes.
- Vídeos cortos de 3-5 minutos: 7 vídeos publicados.
- Más de 20 recetas: consejos nutricionales y calibración nutricional, publicadas en el apartado de: 'Recetas saludables' de la web de Fundación Alimentación Saludable también.

1.2 Instagram: @nutricionenpositivo

Acompañado del blog, se ha desempeñado también la misma actividad en una de las redes sociales más utilizadas en la actualidad, destacando la presencia de dietistas-nutricionistas: Instagram. La cuenta de Instagram ha nacido con el mismo nombre: Nutrición en Positivo, y puede encontrarse como: @nutricionenpositivo. En el Instagram, los participantes han ido colgando breves post informativos sobre: noticias de actualidad, opinión sobre productos específicos, recetas saludables, infografías sobre diversos temas, información de las actividades que han ido desempeñando fuera de las redes sociales...

La principal temática de Instagram ha sido:

- Recetas e información nutricional o consejos respecto a las mismas.
- Ideas de desayuno/tentempiés saludables y valor nutricional.
- Fotografías de etiquetas alimentarias para aprender a distinguir entre opciones saludables.
- Información sobre algún tema en concreto demandado por los usuarios o de actualidad.
- Infografías sobre alimentación.

Además, Instagram se ha empleado como medio de comunicación directo con el público lector interesado en nutrición para analizar sus principales dudas, preocupaciones e intereses en este ámbito. De esta forma, el material que se ha desarrollado ha partido de la base de las peticiones de los receptores para dar respuesta a sus necesidades, con el objetivo de focalizar la divulgación en las áreas o cuestiones más demandadas.

Publicaciones en Instagram en el curso 2018/2019: 112 publicaciones. El ritmo medio de publicación es de 2-3 entradas a la semana.

1.3 Participación en la Semana de la Ciencia de Madrid 2018 con el proyecto de 'A la compra y con salud en el mercado':

Durante la Semana de la Ciencia, desde INNOVA se han desarrollado cuatro talleres de educación nutricional en la compra en un mercado tradicional: "A la compra y con salud en el mercado" dirigido a público escolar de Educación Primaria y Secundaria. El objetivo ha sido fomentar la compra en los mercados de productos frescos, locales y de temporada, una práctica cada vez más olvidada en sustitución de las grandes superficies. Los talleres se han desarrollado en el Mercado de la Paz de la Madrid en horario de mañana, coordinados e impartidos por los alumnos participantes. La dinámica consistía en ir desplazándose in situ por los distintos puestos del mercado mientras se desarrollaba la explicación y los asistentes resolvían todas sus dudas.

Los ponentes llevaban consigo material didáctico creado por ellos mismos para acompañar la explicación de forma más amena e interactiva: recetas saludables, fotografías de productos destinados a la infancia...

Público al que va dirigido:

- Público escolar dividido en 4 talleres diferentes en función de la edad: 2 talleres se han desarrollado para niños de 9-10 años de edad, y otros dos talleres a alumnos de 13-15 años.

Se pretende continuar con el proyecto durante el próximo en curso en otros mercados de la Comunidad de Madrid.

1.4 Participación en talleres de educación nutricional con la Concejalía de Deporte del Ayuntamiento de Parla.

Creación y desarrollo de talleres y Stands de promoción de la salud desde la SEDCA en Parla:

- Taller práctico de ``Alimentación saludable en la tercera edad`` dentro de las Jornadas de la salud de abril, 2019 organizadas por la Concejalía de Deporte de Parla.
- Participación en la feria de la salud destinada a la mujer y a la tercera edad con un stand de alimentación saludable y promoción de la salud, organizadas por la Concejalía de Deporte de Parla.

1.5 Charlas y talleres de educación nutricional dirigidos a escolares de Leganés de entre 7-16 años de edad coordinado junto al Ayuntamiento de Leganés (diciembre 2018- abril 2019)

Participación en el proyecto de investigación de '**Condición nutricional y hábitos alimentarios en niños y adolescentes escolares de la Comunidad de Madrid**' desarrollado en los centros escolares de Leganés. En este proyecto se han encargado de la valoración dietética y de la condición nutricional de 835 escolares de entre 7 y 16 años de edad, así como de la creación de Talleres de alimentación saludable adaptados a las diferentes etapas escolares. Los talleres han sido impartidos por los propios alumnos en un total de 23 colegios con 69 talleres prácticos y 69 sesiones de valoración de la condición física y la alimentación.

1.6 Ciclo de talleres en los colegios Gredos San Diego de Madrid (septiembre 2018- febrero, 2019):

En los colegios Gredos San Diego de Madrid, se ha desarrollado un ciclo de talleres de educación alimentaria y sostenible destinados a los alumnos y alumnas de 6º de Educación Primaria de los 8 colegios de Madrid. Se ha impartido un total de 72 talleres durante 2018/2019. En cada clase se ha impartido un total de 3 talleres:

- Alimentación saludable para nosotros y para nuestro planeta.
- Ideas de desayuno y meriendas saludables.
- Por una alimentación sostenible y respetuosa con el medio ambiente.

1.7 Participación en los talleres prácticos de salud cardiovascular y alimentación saludable impartidos dentro de las Jornadas Prevent-SOMHA desarrolladas en la Facultad de Medicina de la UCM el día 28 de noviembre de 2018:

El pasado 28 de noviembre, participamos en la coordinación y organización de los talleres cardiosaludables en la **Jornada Prevent-SOMHA** de riesgo cardiovascular. Las estudiantes se encargaron tanto de la creación de los talleres como del material complementario necesario para impartir breves charlas de alimentación saludable, y de la valoración de la calidad dietética y la antropometría de los asistentes.

Taller 1: MESA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Talleres y material didáctico sobre la confección de menú saludable.
Promoción del consumo fruta: oferta de fruta a los participantes.
Encuestas sobre hábitos alimentarios de los asistentes.

Taller 2: MESA DE FACTORES CARDIOVASCULARES

Circuito «Conoce los factores cardiovasculares y cómo prevenirlos»
Medida de presión arterial, peso, perímetro abdominal, Bioimpedanciometría...Y posterior entrega de informa con material complementario de ayuda.

6. Anexos.

1.1 Algunos ejemplos de entradas del blog:

Es noticia...

Hay 365 Noticias disponibles



▶ 01.03.2019 f t

LOS ALIMENTOS MÁS SACIANTES DE NUESTRA ALIMENTACIÓN

A menudo buscamos controlar nuestras raciones, reducir nuestra grasa corporal... El control del apetito y la saciedad suele ser un obstáculo para conseguirlo.



▶ 11.02.2019 f t

Nuevos menús de Alta Gastronomía Saludable: MAR Y MONTAÑA

Presentamos el siguiente menú de alta cocina saludable de Fundación Alimentación saludable/ CSIC/ Restaurante Alborn



▶ 04.02.2019 f t

¿BONIATO O PATATA?

Es habitual la duda sobre si es preferible consumir boniato o patata...



▶ 28.01.2019 f t

LOS PSEUDOCEREALES EN LA DIETA

¿Qué son exactamente? ¿Cómo podemos incorporarlos en nuestra dieta en el día a día?



▶ 18.01.2019 f t

Un patrón dietético saludable para ti y para el planeta en el que vivimos

Un nuevo estudio en la revista The Lancet ha propuesto un patrón dietético saludable para uno mismo a la misma vez que cuidamos nuestro medio. Aquí hablamos sobre ello.

Es noticia...

Hay 365 Noticias disponibles



▶ 22.10.2018



En la Semana de la Ciencia...

Jornada divulgativa el próximo día 15 de Noviembre.



▶ 19.10.2018



Taller gratuito ¡A LA COMPRA Y CON SALUD! Semana de la Ciencia, 2018

Con motivo de la semana de la ciencia, realizaremos diferentes talleres en el Mercado de la Paz de Madrid sobre alimentación saludable destinados a niños y adolescentes entre Primaria y Bachillerato.



▶ 14.10.2018



¿Las fuentes de proteína vegetal son menos eficientes que las de origen animal?

Es habitual pensar que la proteína animal es de mejor calidad que la proteína vegetal, más útil y eficaz para el organismo... Veamos toda la verdad sobre las fuentes de proteína vegetal.



▶ 10.10.2018



¿Qué pasa si juntamos proteínas con hidratos de carbono?

Una pregunta muy común es si al juntar hidratos y proteínas engordan más o causa algún daño. Vamos a comprobarlo...



▶ 06.10.2018



¿Qué pasa con la fruta? ¿Engorda? ¿Es mala a ciertas horas?

La fruta es un grupo de alimentos que nunca se ha cuestionado que sea saludable y nutritivo, pero sí que puede engordar por sus azúcares, que mejor a unas horas que a otras... Veamos cómo consumirla.

1.2 Algunos ejemplos de publicaciones en Instagram:

1.3 Algunos ejemplos de actividades en el Mercado – Semana de la Ciencia:





1.4 Ejemplos de las actividades de participación en talleres de educación nutricional con la Concejalía de Deporte del Ayuntamiento de Parla.

1.8 Ejemplos de participación en los talleres prácticos de salud cardiovascular y alimentación saludable impartidos dentro de las Jornadas Prevent-SOMHA desarrolladas en la Facultad de Medicina de la UCM el día 28 de noviembre de 2018:



