

# **ELABORACIÓN DE MATERIAL INFORMATIVO SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNOS HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES**

**Isabel Cerrillo, M<sup>a</sup> Soledad Fernández, José Manuel Monje, M<sup>a</sup> Jesús Oliveras, Ángeles Ortega, Genoveva Berná, Francisco Martín, Eva M<sup>a</sup> Valero**  
*Área de Nutrición y Bromatología. Depto. Biología Molecular e Ingeniería Bioquímica.  
Universidad Pablo de Olavide, Sevilla*

*e-mail: icergar@upo.es*

## **Resumen**

Los alumnos del Grado de Nutrición Humana y Dietética aprenden que una alimentación equilibrada es necesaria en todas las edades y estados fisiológicos para gozar de una buena calidad de vida. Es por tanto, fundamental en la formación del alumnado la adquisición de los conocimientos necesarios para ser capaz de informar a la población de la importancia de una alimentación saludable. Parte del profesorado del Área de Nutrición y Bromatología de la Universidad Pablo de Olavide llevó a cabo durante el curso académico 2012-2013 un Proyecto dentro del Plan de Innovación y Desarrollo Docente que perseguía dicho objetivo. El proyecto se llevó a cabo simultáneamente en varias asignaturas de segundo y tercer curso, contemplando distintos puntos de vista de la "Alimentación Saludable": dietético, nutricional, educativo, higiénico y culinario y, considerando tanto situaciones fisiológicas como patológicas, con el fin de poner de manifiesto los conocimientos adquiridos por los estudiantes en todas las asignaturas implicadas. Los alumnos de 2<sup>o</sup> y 3<sup>er</sup> curso participaron con una gran implicación en la propuesta. La mayoría de los materiales elaborados fueron trípticos (55%), seguidos por carteles (40%) y vídeos (5%). Los materiales elaborados se diseñaron según el colectivo de la población al que va dirigido, tratando de hacer llegar la información de la forma más eficaz posible. Los trabajos realizados fueron de muy buena calidad en base a las rúbricas establecidas para su evaluación.

Palabras clave: Material informativo; hábitos saludables; difusión.

## **1 INTRODUCCIÓN**

Debido a la incorporación al Espacio Europeo de Educación Superior surge la innovación metodológica en la Universidad que conlleva modificaciones intensas a la hora de planificar la docencia universitaria [1]. La implantación de los nuevos títulos de Grado ha hecho que el profesorado nos adaptemos a un modelo docente diferente en mejora del proceso de aprendizaje del alumno. Las propuestas formadoras propias del EEES se han centrado en el trabajo autónomo del estudiante y en el aprendizaje colaborativo, que aumenta la interacción social en el aula [2], donde el rol del profesor tiene sentido como orientador, ayudando y acompañando en el proceso de aprendizaje del alumno.

Con el fin de aplicar nuevas metodologías en la docencia de Grado para facilitar la adquisición de competencias por parte del alumnado, siete profesores del Área de Nutrición y Bromatología de la Universidad Pablo de Olavide solicitamos un Proyecto dentro del Plan de Innovación y Desarrollo Docente.

A lo largo del Grado de Nutrición Humana y Dietética, los alumnos aprenden que llevar a cabo un estilo de vida saludable (una alimentación equilibrada y un ejercicio adecuado), siempre es beneficioso y necesario para una buena calidad de vida. La calidad de la dieta influye enormemente sobre nuestra salud, en todas las edades y estados fisiológicos. La idea de desarrollar un proyecto de innovación docente surgió del eslogan con que se dio a conocer "El Día Nacional de la Nutrición" en su XI Edición: "Enseñar a comer es enseñar a crecer". Dicho eslogan resalta la importancia de facilitar la comprensión de unos hábitos dietéticos adecuados para llevarlos a cabo y mejorar el estado de salud. El proyecto llevado a cabo permitió al alumnado elaborar información acerca de la importancia de una dieta sana y darla a conocer a la población.

La evaluación del trabajo se llevó a cabo desde una perspectiva formativa e innovadora, tratando de mejorar el aprendizaje del alumno y el funcionamiento del proceso enseñanza-aprendizaje [3] y que va más allá del carácter sancionador de los sistemas de evaluación tradicionales [4].

## **2 OBJETIVOS**

El objetivo principal del trabajo llevado a cabo consistió en enseñar al alumnado a informar sobre la importancia de una Alimentación saludable. Dicho objetivo se persiguió mediante dos objetivos específicos:

- 1) Diseñar y elaborar materiales (trípticos, carteles, vídeos...) con mensajes que difundan la importancia de unos hábitos de alimentarios sanos.
- 2) Dar a conocer el material elaborado mediante su exposición en lugares de interés según el mensaje que se pretenda difundir (residencia geriátrica, colegio, empresa...).

## **3 METODOLOGÍA**

Este proyecto se ha llevado a cabo entre los alumnos de 2º y 3º curso del Grado de Nutrición Humana y Dietética. Se ha desarrollado mayoritariamente durante el segundo semestre, pues es cuando cursan la mayoría de las asignaturas implicadas en el proyecto. El equipo docente participante ha pretendido mejorar la formación en las siguientes competencias contempladas en las asignaturas implicadas en el proyecto: NHD-39: Demostrar conocimiento y comprensión en las bases de la alimentación saludable, en las distintas etapas de la vida y en diversas situaciones fisiológicas, NHD-60: Ser capaz de: Integrar y relacionar los conocimientos nutricionales y su relación con la salud, NHD-12: Trabajar en equipo, NHD-43: Demostrar conocimiento y comprensión en las estrategias culinarias que garanticen la calidad nutricional, organoléptica y de textura precisas en cada situación fisiológica o patológica, NHD-58: Ser capaz de: Realizar educación alimentaria. Planificar y ejecutar programas de educación sanitaria en alimentación y nutrición. Participar en la elaboración de guías alimentarias y protocolos de consenso, NHD-47: Demostrar conocimiento y comprensión en la metodología de la educación alimentaria-nutricional. Las teorías del aprendizaje y los métodos didácticos a aplicar en la educación para la salud en el ámbito nutricional. El consejo dietético, NHD-32: Demostrar conocimiento y comprensión en Toxicología alimentaria, NHD-33: Demostrar conocimiento y comprensión en Higiene del personal, productos y procesos.

3.1. Elaboración del material: Se lleva a cabo en grupos de 3-4 alumnos. El planteamiento del trabajo se realizó en la primera sesión práctica de una de las asignaturas implicadas dándoles a escoger a cada grupo el mensaje a dar a conocer, así como la forma de transmitirlo. Se contemplan distintas perspectivas de la "Alimentación Saludable", desde el punto de vista dietético, nutricional, educativo, higiénico y/o culinario, considerando tanto situaciones patológicas como distintas situaciones fisiológicas. Esto permite al alumno poner de manifiesto los conocimientos adquiridos en distintas materias: Dietética, Nutrición Básica y Ciclo Vital, Educación Nutricional, Higiene y Seguridad alimentaria, Tecnología culinaria, Dietoterapia y Alimentación en la tercera edad. Se pretendía llevar a cabo la impresión de los materiales elaborados pero por falta de medios económicos no se pudo realizar a gran escala.

3.2. Exposición en lugares de interés: Uno de los objetivos planteados era llevar a cabo la exposición de los materiales elaborados para su difusión en lugares de interés, según el planteamiento del trabajo y a elección del alumnado. Sin embargo, por falta de recursos económicos se imprimió una sola copia de cada trabajo. La exposición se llevó a cabo en el aula, con la pretensión de que los alumnos conocieran el material elaborado por sus compañeros. Así mismo, algunos alumnos participaron realizando vídeos informativos, que de igual forma, se expusieron en el aula el último día de clase.

3.3 Método de evaluación: Los profesores responsables de las asignaturas implicadas elaboraron una rúbrica de evaluación (Tabla 1), que contempla una serie de variables que evalúan las competencias detalladas en el apartado de metodología, así como la vistosidad del medio de comunicación escogido y el impacto del mensaje a dar a conocer.

Tabla 1. Rúbrica de evaluación de la tarea desarrollada dentro del Proyecto de Innovación Docente.

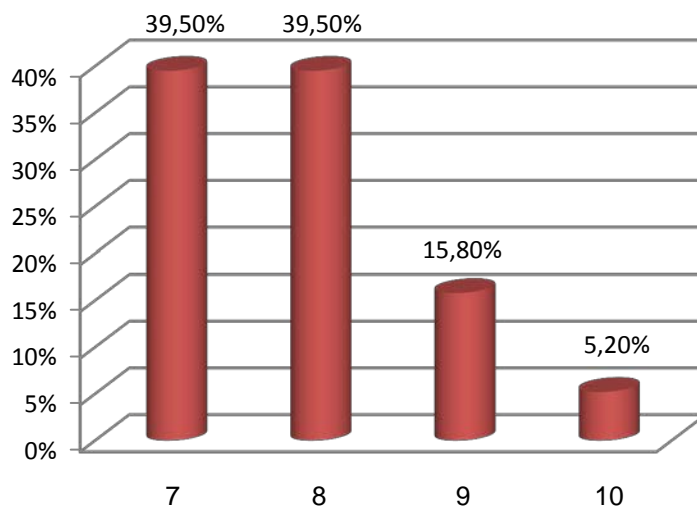
	<i>EXCELENTE</i>	<i>ACEPTABLE</i>	<i>DEFICIENTE</i>	<i>PUNTUACIÓN</i>
<b>Mensaje a dar a conocer</b>	Tema muy interesante. Los mensajes son buenos.	Tema correcto.	Poco interés.	<b>0 a 30</b>
<b>Vistosidad del medio</b>	Medio vistoso y adecuado al mensaje.	Medio correcto.	Poco llamativo.	<b>0 a 10</b>
<b>Estructura/Organización</b>	El material es vistoso y claro. Posee un orden lógico. Utiliza diferentes recursos para resaltar los puntos de mayor interés.	El material está estructurado.	El material no tiene una estructura coherente y está desordenado.	<b>0 a 40</b>
<b>Impresión general</b>	Material brillante, ingenioso y atractivo.	Material suficientemente trabajado.	El material no da una buena impresión. Poco trabajado.	<b>0 a 20</b>
<b>PUNTUACIÓN TOTAL MÁXIMA 100 PUNTOS</b>				

## 4 RESULTADOS

Los resultados obtenidos mostraron una gran implicación y motivación del alumnado. La mayoría de los materiales elaborados han sido trípticos (55%), seguido por carteles (40%) y vídeos (5%). (En el ANEXO 1 se presentan algunos de los materiales realizados que dejan constancia de la buena calidad de los mismos).

La rúbrica de evaluación elaborada resultó ser adecuada y las calificaciones obtenidas por parte de los estudiantes muy buenas en todos los casos. La Fig. 1 muestra las calificaciones del trabajo realizado.

Fig. 1. Porcentaje de alumnos según su calificación en el trabajo realizado.



## 5 CONCLUSIONES

En la sociedad actual la alimentación es cada vez de menor calidad nutricional y ello está conllevando a una creciente prevalencia de sobrepeso y obesidad, y a un mayor riesgo de enfermedades asociadas. De hecho, nuestro país ocupa actualmente la segunda posición en Europa en cuanto a la prevalencia de obesidad.

La realización de este proyecto podría tener una gran relevancia social, pues es fundamental dar a conocer a la población la importancia que tiene una alimentación saludable, fundamentalmente como protectora de numerosas enfermedades crónicas. El alumnado ha aprendido mediante este trabajo una de las funciones básicas y más importantes de un Dietista-Nutricionista, como es la de enseñar a comer bien y a cumplir las recomendaciones dietéticas más adecuadas en cada caso.

Tanto la implicación y motivación del alumnado han sido excelentes, obteniendo calificaciones muy satisfactorias en todos los casos.

## **REFERENCIAS**

- [1] Rue J. Enseñar en la Universidad: El EEES como reto para la Educación Superior. Madrid: Narcea (2007).
- [2] López Noguero F. Metodología participativa en la enseñanza universitaria. Madrid: Narcea. (2005).
- [3] López Pastor V.M. La evaluación en educación física. Revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida. Buenos Aires, Miñó y Dávila (2006).
- [4] López Pastor V.M., Martínez L.F. & Julián J.A. "La Red Nacional de Evaluación Formativa, Docencia Universitaria y Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Presentación del proyecto, grado de desarrollo y primeros resultados". Revista de Docencia Universitaria. Red-U. Revista de Docencia Universitaria, 2 (1), 1-19 (2007).

ANEXO 1. Materiales elaborados por el alumnado del Grado de Nutrición Humana y Dietética (Curso 2012-2013).

**NUTRICIÓN**

**Un menú equilibrado debe de contener...**

1. Incluye en uno de tus platos verduras y hortalizas.

1. •Debes de consumir un plato rico en hidratos de carbono ( pasta, cereales, legumbres...): Te dará la energía que necesitas para rendir en tus estudios. . .

J. •Combina en uno de estos platos las proteínas ( carnes, pescados, huevos) necesarias para el buen funcionamiento y crecimiento del cuerpo.

4. Y como el más sano de los postres..... una o dos frutas



**NUTRICIÓN**

•ACOMPAA TUS BEBIDAS CON AGUA NATURAL, EVITANDO BEBIDAS REFRESCANTES RICAS EN AZÚCARES ( COLA, FANTA, ... )



**.Evita añadir demasiada sal a las comidas**



**.Practica ejercicio físico diariamente**



EVALUACIÓN DE MENUS DE LA UPO

**¿QUIERES SABER CÓMO COMER SALUDABLE)- VARIADA AQUÍ EN LA UPO?**

**SIGUE NUESTROS CONSEJOS..**



Juan Antonio Auxilia Román  
GNHD CURSO 2 DIETÉTICA-  
TECNOLOGÍA



**Comer de forma saludable**

Uná v' L eJGminadas LOdos los menús correspondientes a las categorías que operan en la Universidad Pablo de Olavide. los alumnos de nutrición 00. mos :cordido plasnr Ir las conclusiones de una manera que llegue a todo el alumnado universitario con el fin de que esos aprendan o cojan determinadas pautas a la hora de elegir un menú u otro.

En primer lugar cabe destacar que es recomendadola cloción de un plato de verduras u hortalizas diario ( uno para el almuerzo y otro para la cena). Estos son alimentos que nos aportan muy pocas calorías y son una gran fuente de vitaminas, agua y algún que otro mineral. Se recomienda incluir 2 de verduras y ) de frutas.



En segundo lugar, debemos de elegir un plato en el que se convienen dos nutrientes esenciales como son los hidratos de carbono y las proteínas. Los hidratos de carbono nos proporcionan la energía que necesitamos no solo para la actividad física sino para rendir en los estudios. Los hidratos de carbono lo podemos encontrar en alimentos tales como son los cereales, pasta, cereales de desayuno, legumbres. . .

Por otro lado nos encontramos con las proteínas, las cuales se encuentran muy presentes en alimentos como la carne, pescado, huevo y leche entre otros.

Y por último. . . podemos elegir el más sano y rico de los postres como pueden ser las frutas. La mayoría poseen gran cantidad de fibra y vitaminas como C, O, entre otros nutrientes. No por ello debemos de recurrir a postres como rollitos o flanes etc. que su consumo sea algo esporádico.

**Otras recomendaciones**

Por último nos gustaría hacer especial hincapié en las otras cuestiones como pueda ser la bebida con la que se acompaña el plato. Normalmente suelen ser bebidas azucaradas que aportan calorías innecesarias para nuestras necesidades además de poder estar contribuyendo al desarrollo de determinadas patologías.

Por ello se recomienda que el agua sea la bebida por excelencia que acompaña a las comidas. Se recomienda que su ingesta sea de 2-2.5L de agua al día. Por otro lado con respecto al consumo excesivo de sal, queremos destacar que su exceso puede producir hipertensión arterial por lo que se recomienda que su ingesta sea mínima y que además esté yodada previamente.

Para terminar aconsejamos la práctica de ejercicio físico diario.!!!!!!!



## El ejercicio físico



El ejercicio físico es un complemento esencial de la dieta saludable para promover la salud y proteger a la población infantil y adolescente de enfermedades que aparecen en la edad adulta.



En esta etapa de la vida, es en la que se comienzan a crear los hábitos Alimentarios saludables que van a repercutir en la Alimentación de los años posteriores.



## Buenos hábitos alimentarios para niños y jóvenes



Crecer bien nutridos,

Es la base de una Vida saludable

## ¿Cómo hacer para que los niños prueben nuevos alimentos?

Presentar los platos de forma divertida, con ingredientes que aporten colorido y se vean atractivos. Es una forma de llamar su atención y les resultará más aperitoso.

Procure que comience el día con frutas. Un vaso de zumo de fruta, galletas o fresas, etc.



Ponga las frutas y los vegetales a su alcance. Póngalos en un tazón de frutas y colóquelos sobre la encimera en la cocina. Así es más probable que el niño abra el refrigerador. Si los ve, es más probable que se los coma.



## Consejos para alimentar a nuestros hijos:

Aconsejamos moderar el consumo de carnes en los niños, especialmente las procesadas y embutidos.

Incluyamos en la dieta los niños frutas y verduras (5 o más raciones diarias) y platos.



Aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (pan, legumbres, pasta, patatas y cereales).

Reducir el consumo de azúcar, dulces, bollería y snacks.

Es muy importante tener en cuenta la variedad de sabores, olores, formas y consistencias. Un plato bien preparado estimula la gemada comer.

## El papel del comedor escolar



Las funciones del comedor escolar, pueden resumirse en:

- **Proporcionar** una comida de calidad tanto desde el punto de vista nutricional, como higiénico y educativo.
- **Instaurar** unos hábitos alimentarios correctos que el escolar mantendrá a lo largo de su vida.
- **Potenciar** la edad y la identidad gastronómica de la zona, y los aspectos culturales y educativos.

La restauración colectiva aualmente tiene gran importancia en la sociedad de hoy en día. A día-río las cocinas de restaurantes alimentan a un gran número de personas por lo que la higiene y seguridad dentro de estas son primordiales para evitar posibles daños en la salud pública.



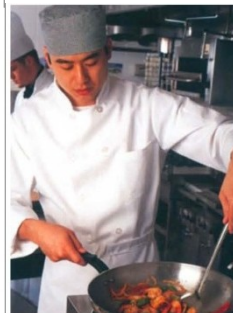
Elisa Félix Soriano

Francisco José Vidal Torres

Irene Villalón García

## La limpieza en la cocina

### La importancia de la higiene en la restauración colectiva



## Debes saber...

**Limpieza:** Consiste en la eliminación completa de la suciedad.

**Desinfección:** Destruye las formas vegetativas de los microorganismos pero no esporas por lo que no es igual a la esterilización.

**Desinfectante:** Pueden ser tanto sustancias químicas como procedimientos físicos, se escogerá uno u otro según la finalidad:

- Procedimientos físicos: vapor de agua o agua muy caliente.
  - Sustancias químicas: ácidos o bases cuyas propiedades determinan su uso.
- Detergente:** Compuestos químicos que rompen la tensión superficial de la suciedad formando micelas que son más fácilmente arrastradas por el agua. Son agentes tensio-activos (ATA) que disminuyen la tensión superficial. Forman espuma.

### FASES DE LIMPIEZA

1. Eliminación de la suciedad más gruesa.
2. Eliminación con detergente de restos de suciedad.
3. Enjuagado para eliminar los residuos de detergentes y la suciedad.
4. Desinfección tras la limpieza sobre las superficies bien enjuagadas.

## Normas de higiene

Los requisitos que deben seguir los manipuladores de alimentos en las cocinas de restauración colectiva son:

- Lavarse las manos después de cada actividad.
- Llevar las mangas remangadas.
- El vestuario que se usa en la cocina no debe salir al exterior.
- Es obligatorio el uso de un gorro.
- Evitar el contacto de las manos con la cara.
- No hablar, cantar o toser cerca de los alimentos.
- Deshacerse de todos los accesorios de manos y muñecas para cocinar.



## Requisitos de las instalaciones

Los suelos deben ser de materiales que no sean porosos, para que no retengan suciedad. Las ventanas deben tener mosquiteras. La temperatura debe mantenerse bajo control. Debe tener un sistema de ventilación o extracción.



## Zonas de alto riesgo

Tanto los servicios y el vestuario como el almacén y la zona de residuos deben estar completamente separados de forma que tampoco pasen objetos de una a otra.

¿Cómo puede ayudarte la alimentación?

La Enfermedad de Alzheimer es un proceso neurodegenerativo del Sistema Nervioso Central responsable del 70% de las demencias y causa de invalidez, dependencia y mortalidad más frecuente en las personas mayores.

- 5-7 de las personas de más de 65 años.
- Afecta más a las mujeres.
- Se prevé que el nº de enfermos se duplique ...2020 y se triplique en 2050

Actualmente no existe una cura definitiva para la Enfermedad de

Alzheimer. Pero hay factores protectores, como una alimentación saludable,

que pueden retardar el avance de la enfermedad, mejorar el estado de vida y el ánimo de los enfermos.

"Una buena intervención nutricional puede mejorar el estado nutricional y la calidad de vida de las personas afectadas."

Colaboran.



20 años

Alzheimer España 1991-2011

UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE



SEVILLA

Mª Carmen J. de la Cruz Ureña  
Dpto. de Nutrición y Dietética

Alimentación en la Tercera Edad  
Nutrición Humana y Or. Dietética  
Otoño 2012

Campaña informativa

1  
1 NUTRICIÓN y ENFERMEDAD  
1  
1 DE ALZHEIMER



Fuente

en esta enfermedad...

- Olfactor los comidos
- Falta de apetito y trastorno de la alimentación para tragar
- Amotinado y depresión
- Hipertensión

Las diferentes fases de la enfermedad

FASES	SINTOMAS	INTERVENCIÓN
Primera	Falta de apetito o aversión por alimentos azúcares	Vigilancia y atención primaria al enfermo
De adaptación	Hiperactividad	Aumentar fibra y agua
Avanzada	Oligofagia, pérdida de peso, trastornos de la masticación y deglución	Intervención dietética y apoyo nutricional
Terminal	Todos los trastornos anteriores	Nutrición artificial (sondas)



Alimentos recomendados

Según el peso y fase de la enfermedad

Estudios recientes afirman que una reducción de 11 ingestas calóricas por día reduce el riesgo de sufrir Alzheimer.

**Hidratos de carbono:** Limitar el consumo de azúcares y aumentar ingestas de fibra.

Son preferibles las grasas vegetales especialmente el aceite de oliva y omega-3.

**Proteínas:** Aumentar en caso de desnutrición, siempre consumir más pescado que carne.

**Vitaminas y minerales:** Se recomienda aumentar el consumo de vitaminas antioxidantes A, C, E junto con vitaminas B9 y B12. En conjunto a minerales, se recomienda una dieta rica en magnesio, selenio y fósforo.

Alimentos recomendados



Alimentos recomendados

- En fases Iniciales, permitir independencia al comer.
- Organizar la estructura de la comida por el enfermo. Establecer horarios fijos para la hora de la comida.
- Ofrecer alimentos que son fáciles de comer.
- Enriquecer los alimentos (queso rallado, leche en polvo, clara de huevo).
- Vigilar temperatura de los alimentos.
- Mantener una buena higiene dental.
- Vigilar objetos no comestibles.



Y donde mejor se reúnen todas estas recomendaciones...

LA DIETAMEDITERRÁNEA

