

**Actividades de formación experiencial**

**ETA 6**Aplicaciones de nutrición y salud

**Autores**

Clio Santa, Instituto Prolepsis

Nikole Papaevgeniou, Instituto Prolepsis

|  |  |
| --- | --- |
|  | Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. |

**Declaración sobre derechos de autor:**

**Εικόνα που περιέχει κείμενο, clipart

Περιγραφή που δημιουργήθηκε αυτόματα**

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Usted es libre de:

* compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato
* adaptar - remezclar, transformar y construir sobre el material

en los siguientes términos:

* Atribución - Debe dar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciante le respalda a usted o a su uso.
* No comercial - No puede utilizar el material con fines comerciales.
* ShareAlike - Si remezclas, transformas o construyes sobre el material, debes distribuir tus contribuciones bajo la misma licencia que el original.

Contenido

[1 Sobre el módulo 1](#_Toc178346250)

[Objetivos 1](#_Toc178346251)

[Participantes y funciones 1](#_Toc178346252)

[Resultados del aprendizaje 1](#_Toc178346253)

[Contenidos de la formación 2](#_Toc178346254)

[Duración estimada 2](#_Toc178346255)

[Recursos 2](#_Toc178346256)

[2 Contenido de la formación 3](#_Toc178346257)

[2.1 Sesión de enseñanza 3](#_Toc178346258)

[2.2 Sesión de formación experiencial 5](#_Toc178346259)

[2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea 6](#_Toc178346260)

[2.4 Sesión de clausura 7](#_Toc178346261)

# Sobre el módulo

Objetivos

La Actividad Formativa Experiencial 6 sobre Aplicaciones de Nutrición y Salud es un módulo exhaustivo diseñado para dotar a los participantes de los conocimientos y habilidades necesarios para adoptar hábitos dietéticos saludables, mantener una salud óptima y aprovechar las aplicaciones de nutrición para alcanzar objetivos relacionados con la nutrición. Este curso abarcará una serie de conocimientos fundamentales sobre nutrición y categorías de apps de nutrición, permitiendo a los participantes tomar decisiones informadas sobre la selección, utilización e integración de apps en su día a día-nutrición, si así lo desean. A través de la adquisición de conocimientos, sesiones interactivas, ejercicios prácticos, ejemplos de situaciones de la vida real, establecimiento de objetivos y debates, los participantes ganarán confianza en el uso de aplicaciones de nutrición como herramientas valiosas en su camino hacia un estilo de vida más saludable.

Participantes y funciones

* Inmigrantes recién llegados
* Migrantes Pares; aprendices o formadores después de haber sido formados como formadores. Cuando asistan como formadores, podrían desempeñar un papel de apoyo a los inmigrantes recién llegados a lo largo del proceso de formación, incluido el apoyo para superar las barreras lingüísticas.
* Apoyos: aprendices o formadores después de ser formados como formadores. Cuando asistan como formadores, podrían desempeñar un papel de apoyo a los inmigrantes recién llegados a lo largo del proceso de formación, incluido el apoyo para superar las barreras lingüísticas.

Resultados del aprendizaje

* Adquirir conocimientos teóricos fundamentales sobre nutrición y los principios de las dietas saludables para mejorar los hábitos alimentarios.
* Conozca a fondo la relación entre nutrición y salud.
* Familiarícese con los distintos tipos de aplicaciones de salud adaptadas a la nutrición: clasifíquelas y diferéncielas, navegue por ellas, explore sus funciones, ventajas e interfaces de usuario.
* Explorar situaciones reales de personas que utilizaron las aplicaciones de nutrición.
* Establezca objetivos utilizando criterios SMART y planifique objetivos de nutrición utilizando aplicaciones de nutrición.
* Debate y evaluación crítica de las aplicaciones actuales de nutrición y su uso.

Contenidos de la formación

* Conocimientos generales de nutrición
* Principios básicos de una dieta sana
* La relación entre nutrición y salud
* Aplicaciones de salud relacionadas con la nutrición y su utilidad
* Fijación de objetivos: SMART
* Ejemplos concretos de aplicaciones de nutrición
* Integraciones en la vida real - Aplicación de los objetivos SMART
* Cuestionario y autoevaluación
* Cierre

Duración estimada

* Sesiones lectivas: 2 horas, 30 minutos
* Autoaprendizaje con herramientas de e-learning y sesión de formación experiencial: 2 horas
* Sesión de clausura: 30 minutos

Recursos

* Material de formación:
  + ppt. para la Sesión Didáctica,
  + ppt. para la sesión de autoaprendizaje y formación experiencial,
  + ppt. para la sesión Clossing.
* Material didáctico de apoyo: tareas relacionadas con los objetivos SMART, cuestionarios (opción múltiple, verdadero-falso, ejercicio de emparejamiento), preguntas y respuestas.
* Plataforma de formación electrónica y herramienta de formación App.
* Apps de Salud: Ejemplos de Apps de Nutrición que cubren diferentes áreas y funciones.
* Otros: Lecturas complementarias y adicionales, vídeos ("YouTube") contenidos.

# Contenido de la formación

## Sesión de enseñanza

| Paso y duración | Contenido |
| --- | --- |
| 6.1.1.  Conocimientos generales de nutrición  30 minutos | El formador presentará brevemente a los alumnos el módulo de aplicaciones sobre nutrición y salud y, a continuación, destacará los contenidos de esta sesión didáctica.  Esta introducción a los conocimientos generales de nutrición abarcará los siguientes temas:   * Nutrientes. * Energía y calorías. * Macro y micronutrientes. * Explicación de los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. * Explicación de las vitaminas y los minerales.   Recursos: PPT |
| 6.1.2.  Principios básicos de una dieta sana  30 minutos | El formador proporcionará a los alumnos los principios fundamentales y las características de una dieta sana.  A continuación, se muestra el contenido específico:   * Comer alimentos variados. * Satisfacer las necesidades nutricionales individuales. * No hay dietas "de talla única". * Consejos para seguir una dieta sana según las últimas directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS).   Recursos: PPT |
| 6.1.3.  La relación entre nutrición y salud  30 minutos | El formador explicará cómo influye la nutrición en nuestra salud y destacará cómo las dietas inadecuadas y la mala alimentación pueden conducir a la desnutrición.  A continuación, figuran los componentes de la sesión:   * Malnutrición y sus formas. * Implicaciones de la desnutrición. * Implicaciones de la malnutrición relacionada con los micronutrientes. * Implicaciones del sobrepeso y la obesidad.   Recursos: PPT |
| 6.1.4.  Fijación de objetivos  10 minutos | El formador presentará el marco de "objetivos SMART" y desarrollará el acrónimo para ayudar a orientar el establecimiento de objetivos relacionados con la nutrición. Se presentarán ejemplos de objetivos SMART. |
| 6.1.5.  Aplicaciones de salud relacionadas con la nutrición y su utilidad  30 minutos | El formador mencionará el creciente número de aplicaciones de nutrición disponibles en la actualidad y señalará que pueden utilizarse para diversos objetivos.  Más concretamente, los participantes conocerán:   * Tipos más comunes de aplicaciones de nutrición. * Características potenciales de las aplicaciones de nutrición. * La utilidad potencial de las aplicaciones de nutrición.   Recursos: PPT |
| 6.1.6.  Debate y evaluación  10 minutos | El formador animará a los participantes a hacer preguntas relacionadas con todos los contenidos teóricos previos que se les hayan presentado y resolverá cualquier malentendido que haya surgido. También se proporcionarán cuestionarios de evaluación. |
| 6.1.7.  Referencias, lecturas complementarias y clausura  10 minutos | Se mostrarán referencias y lecturas complementarias a las que el formador remitirá a los participantes para una mejor comprensión del contenido del módulo. A continuación, el formador dará las gracias a todos por asistir a la sesión.  Recursos: PPT |

## Sesión de formación experiencial

|  |  |
| --- | --- |
| Paso y duración | Contenido |
| 6.2.1. Ejemplos específicos de aplicaciones de nutrición  30 minutos | El formador mostrará 2-3 ejemplos de diferentes tipos de aplicaciones de nutrición.   * Vea a continuación los siguientes aspectos de esta sesión: * Menciona el nombre y el icono de la aplicación. * Identificar y clasificar el tipo de aplicación. * Presente las principales características y secciones de la aplicación. * Muestre capturas de pantalla en las que se indique a los alumnos cómo utilizar la aplicación por primera vez y se presenten sus funcionalidades.   Recursos: PPT |
| 6.2.2. Integraciones en la vida real -Implantación de objetivos SMART  30 minutos | El formador ofrecerá a los alumnos varios escenarios y situaciones de la vida real sobre cómo las aplicaciones de nutrición pueden permitir seguir hábitos dietéticos más saludables y pueden ayudar a la salud de las personas en general.  A continuación, figuran los componentes de la sesión "Integraciones reales":   * Presentación de diferentes situaciones de la vida real en las que las aplicaciones de nutrición podrían ser beneficiosas (por ejemplo, encontrar nuevas recetas de comidas y tentempiés saludables, controlar la ingesta dietética de un nutriente específico en caso de padecer una enfermedad, como hipertensión y sal, controlar la ingesta de calorías en caso de intentar perder peso, etc.). * Implementación de objetivos SMART en aplicaciones de nutrición: los participantes establecerán sus propios objetivos SMART relacionados con la nutrición y, a continuación, realizarán una lluvia de ideas y debatirán cómo integrarían estos objetivos en una aplicación de nutrición.   Recursos: PPT |

## Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea

|  |  |
| --- | --- |
| Paso y duración | Contenido |
| 6.3.  Cuestionario y autoevaluación  1:30 horas | El formador pedirá a los alumnos que completen un cuestionario en la plataforma de formación electrónica. El cuestionario, que consta de preguntas de opción múltiple, verdadero-falso y ejercicios de emparejamiento, ayudará a los alumnos a evaluar su comprensión del contenido teórico de la sesión de formación.  Los formadores comprobarán la realización del cuestionario y ayudarán a cada alumno en función de sus principales lagunas.  Recursos:   * Cuestionario. ¿Plataforma de formación en línea o ppt? |

## Sesión de clausura

|  |  |
| --- | --- |
| Paso y duración | Contenido |
| 6.4.  Preguntas y respuestas  1 hora | Se plantearán preguntas relacionadas con las aplicaciones expuestas y se pedirá a los participantes que las utilicen. Se animará a los participantes a dar su opinión.   * Las preguntas abarcarán los siguientes aspectos: * ¿Qué aplicación le ha parecido más interesante? * ¿Cuál es la aplicación más difícil de usar y navegar? * ¿Qué características de la aplicación les ayudaron y cuáles les complicaron la navegación y la experiencia general? * ¿En qué App se sentían más seguros los participantes con respecto a su intimidad?   Recursos: PPT |