



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Actividades de formación experiencial

ETA 6

Aplicaciones de nutrición y salud

Autores

Clio Santa, Instituto Prolepsis

Nikole Papaevgeniou, Instituto Prolepsis



Cofinanciado por
la Unión Europea

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:



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 |
| | Objetivos | 1 |
| | Participantes y funciones..... | 1 |
| | Resultados del aprendizaje | 1 |
| | Contenidos de la formación | 2 |
| | Duración estimada..... | 2 |
| | Recursos | 2 |
| 2 | Contenido de la formación | 3 |
| | 2.1 Sesión de enseñanza | 3 |
| | 2.2 Sesión de formación experiencial | 5 |
| | 2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea..... | 6 |
| | 2.4 Sesión de clausura | 7 |



1 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 Closing.
- 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.



2 Contenido de la formación

2.1 Sesión de enseñanza

| Paso y duración | Contenido |
|---|---|
| <p>6.1.1.</p> <p>Conocimientos generales de nutrición</p> <p>30 minutos</p> | <p>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.</p> <p>Esta introducción a los conocimientos generales de nutrición abarcará los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p>Recursos: PPT</p> |
| <p>6.1.2.</p> <p>Principios básicos de una dieta sana</p> <p>30 minutos</p> | <p>El formador proporcionará a los alumnos los principios fundamentales y las características de una dieta sana.</p> <p>A continuación, se muestra el contenido específico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comer alimentos variados. ▪ Satisfacer las necesidades nutricionales individuales. ▪ No hay dietas "de talla única". |



| Paso y duración | Contenido |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Consejos para seguir una dieta sana según las últimas directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS). <p>Recursos: PPT</p> |
| <p>6.1.3.</p> <p>La relación entre nutrición y salud</p> <p>30 minutos</p> | <p>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.</p> <p>A continuación, figuran los componentes de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Malnutrición y sus formas. ● Implicaciones de la desnutrición. ● Implicaciones de la malnutrición relacionada con los micronutrientes. ● Implicaciones del sobrepeso y la obesidad. <p>Recursos: PPT</p> |
| <p>6.1.4.</p> <p>Fijación de objetivos</p> <p>10 minutos</p> | <p>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.</p> |
| <p>6.1.5.</p> <p>Aplicaciones de salud relacionadas con la nutrición y su utilidad</p> <p>30 minutos</p> | <p>El formador mencionará el creciente número de aplicaciones de nutrición disponibles en la actualidad y señalará que pueden utilizarse para diversos objetivos.</p> <p>Más concretamente, los participantes conocerán:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tipos más comunes de aplicaciones de nutrición. |



| Paso y duración | Contenido |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Características potenciales de las aplicaciones de nutrición. ● La utilidad potencial de las aplicaciones de nutrición. <p>Recursos: PPT</p> |
| <p>6.1.6.</p> <p>Debate y evaluación</p> <p>10 minutos</p> | <p>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.</p> |
| <p>6.1.7.</p> <p>Referencias, lecturas complementarias y clausura</p> <p>10 minutos</p> | <p>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.</p> <p>Recursos: PPT</p> |

2.2 Sesión de formación experiencial

| Paso y duración | Contenido |
|--|---|
| <p>6.2.1. Ejemplos específicos de aplicaciones de nutrición</p> <p>30 minutos</p> | <p>El formador mostrará 2-3 ejemplos de diferentes tipos de aplicaciones de nutrición.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. |



| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p>Recursos: PPT</p> |
| <p>6.2.2. Integraciones en la vida real - Implantación de objetivos SMART</p> <p>30 minutos</p> | <p>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.</p> <p>A continuación, figuran los componentes de la sesión "Integraciones reales":</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p>Recursos: PPT</p> |

2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea

| Paso y duración | Contenido |
|-----------------|-----------|
|-----------------|-----------|



| | |
|--|---|
| <p>6.3.</p> <p>Cuestionario y autoevaluación</p> <p>1:30 horas</p> | <p>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.</p> <p>Los formadores comprobarán la realización del cuestionario y ayudarán a cada alumno en función de sus principales lagunas.</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuestionario. ¿Plataforma de formación en línea o ppt? |
|--|---|

2.4 Sesión de clausura

| Paso y duración | Contenido |
|---|---|
| <p>6.4.</p> <p>Preguntas y respuestas</p> <p>1 hora</p> | <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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? <p>Recursos: PPT</p> |

