

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Módulo 6 - Sesión de autoaprendizaje (6.3)
Apps de nutrición y salud relevantes



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.





Socios

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



RESET
CHIPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.connexions.gr

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coördina-oerh.com



AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



Sesión de autoaprendizaje: Contenido

1. Cuestionario y autoevaluación



Algunos de los principales factores que determinan el número de calorías que una persona necesita diariamente son

Dos respuestas son correctas.

A. Edad, sexo y peso.

B. Altura y nivel de actividad física.

C. El país de origen.

D. Estado civil.



Las dos clases principales de nutrientes en los alimentos son

Dos respuestas son correctas.

A. Macronutrientes

B. Alcohol

C. Agua

D. Micronutrientes



El agua representa una gran parte de nuestro peso corporal

Verdadero

Falso



Hay alimentos que contienen todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita

Verdadero

Falso



Las palabras clave para una dieta sana y nutritiva son

Dos respuestas son correctas.

A. Saldo

B. Desayuno

C. Variedad

D. Ayuno



Una dieta sana

Sólo hay una respuesta correcta.

A. está a salvo de toxinas, moho y cualquier sustancia química nociva.

B. Las respuestas A, C y D son todas correctas.

C. consiste en una variedad de alimentos de diferentes grupos alimentarios.

D. satisface las necesidades nutricionales individuales de energía (calorías) y nutrientes.



No forman parte de una dieta sana

Sólo hay una respuesta correcta.

A. Frutas

B. Grasas trans producidas industrialmente

C. Verduras

D. Cereales integrales



Los alimentos ricos en proteínas son

Dos respuestas son correctas.

A. Manzanas

B. Aves de corral

C. Huevos

D. Tomates



Emparejar las columnas

¡Empareja las columnas !

A. Falta de hierro

A. Raquitismo y osteoporosis

B. Falta de vitamina A

B. Anemia

C. Falta de vitamina D

C. Retraso mental y daño cerebral

D. Falta de yodo

D. Problemas oculares graves y ceguera



La leche, el yogur y el queso son alimentos ricos en calcio

Verdadero

Falso



Los alimentos procesados, como los platos precocinados, las patatas fritas, el beicon, el jamón y el salami son bajos en sal.

Verdadero

Falso



La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir frutas y verduras frescas de temporada

Verdadero

Falso



Una mejor nutrición va unida a una mejor salud

Verdadero

Falso



La desnutrición infantil puede provocar

Sólo hay una respuesta correcta.

A. Mejor crecimiento.

B. Tener más energía para realizar las actividades normales de la vida cotidiana.

C. Enfermarse con más frecuencia.

D. Mejora de sus capacidades de aprendizaje.



Obesidad

Sólo hay una respuesta correcta.

A. No afecta a las capacidades físicas de la persona.

B. No influye en la calidad de vida de una persona.

C. Se define como Índice de Masa Corporal (IMC) $<25 \text{ kg/m}^2$

D. Puede acortar la vida de una persona.



Las dietas malsanas y la mala nutrición figuran entre los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles (como la *diabetes de tipo 2*, la *hipertensión*, los *accidentes cerebrovasculares*, las *cardiopatías*, el *cáncer*, etc.).

Verdadero

Falso



El siguiente es un ejemplo de objetivo SMART:

Quiero perder peso porque soy obeso y la obesidad tiene un impacto negativo en mi salud. Mi peso actual es de 100 kg y mi objetivo es perder 30 kg en los próximos 2 días".

Verdadero

Falso



Las aplicaciones de nutrición sólo pueden utilizarse para un objetivo

Verdadero

Falso



Las apps de nutrición dan consejos que nunca deben cuestionarse

Verdadero

Falso





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Felicidades!

Ha completado el
autoaprendizaje de este módulo.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.