



UNIVERSIDAD  
**COMPLUTENSE**  
MADRID

Memoria de Proyecto de Innovación

Convocatoria 2017/2018

Nº de proyecto 147

**“Alimentación sostenible, nutrición saludable”**

Martínez Álvarez, Jesús Román

Facultad de enfermería, fisioterapia y podología

Departamento de Enfermería

## 0. Breve Descripción.

La alimentación influye, como está demostrado, sobre la salud del individuo, especialmente en lo que respecta a la aparición de patologías crónicas en nuestra sociedad. Esta percepción de la dieta como un elemento clave para la comunidad y para el individuo, no puede limitarse a una visión exclusivamente 'sanitaria' sino que debe abarcar otros aspectos que se han revelado esenciales en los últimos tiempos: el efecto de la producción de alimentos, su transporte y comercialización sobre el planeta, la sostenibilidad de estas producciones, la gestión responsable de los residuos, la reducción del desperdicio de alimentos, etc.

El proyecto pretende involucrar al profesorado de la UCM en el desarrollo de materiales y recursos válidos no solo para la docencia sino también para la sensibilización y motivación sobre la trascendencia de realizar una dieta no solo saludable sino también sostenible para el bienestar y la salud individual, de la comunidad y del planeta.

Parte esencial del proyecto es la participación activa del alumnado que colaborará en la producción y difusión de esos materiales y recursos que quedarán disponibles para toda la comunidad universitaria y la población en general.

Los materiales producidos se basarán especialmente en soportes audiovisuales de fácil difusión en internet y redes sociales.

Por otra parte, los alumnos trabajaran sobre habilidades actualmente muy valoradas para la ocupación y el empleo.

## 1. Objetivos propuestos.

- ❖ Profundizar entre la población universitaria complutense el conocimiento de la importancia de su manera de alimentarse para su salud y bienestar actual y futura.
- ❖ Contribuir a difundir esta sensibilidad fuera del ámbito universitario complutense ampliándola a otras universidades y entidades sociales y educativas
- ❖ 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.
- ❖ Elaborar y difundir recursos didácticos y materiales que contribuyan eficazmente a conseguir los objetivos anteriores.
- ❖ Implicar y conseguir la participación activa del alumnado complutense en la elaboración y difusión de esos recursos.
- ❖ Favorecer su acceso al empleo promoviendo habilidades muy valoradas por las empresas y sus usuarios.

## 2. Objetivos alcanzados.

Actualmente, Internet es la principal fuente de consulta y búsqueda de información en temas sanitarios, y entre ellos, de nutrición y alimentación. La familiarización con los nuevos métodos de difusión y la creación de material divulgativo contrastado es fundamental para todo estudiante sanitario.

El presente proyecto ha tenido como finalidad la toma de contacto y el manejo de estas fuentes dentro del ámbito nutricional: redes sociales, blogs, webs..., por parte de los estudiantes del Grado de Nutrición. El objetivo ha sido la creación de material divulgativo sobre cualquier área de índole nutricional y alimentaria, destinado fundamentalmente a público general. La base principal del proyecto es la de aprender a buscar información siempre con una base científica y contrastada, y a transmitirla por diferentes métodos al usuario interesado de las redes.

No siendo posible cuantificar el grado de consecución de los citados objetivos, sí es cierto que sobre todos ellos se ha trabajado y profundizado en diferentes acciones. Dado que la propuesta educativa continuará durante al menos el curso 2018-19, se continuará trabajando sobre estos objetivos.

### **Expectativas para el curso siguiente:**

Debido al gran interés por parte de los estudiantes que han participado en el proyecto y la buen *feedback* con el público lector, para el curso siguiente hay expectativas de aumentar el número de publicaciones, llegar a un mayor número de personas y crear secciones enfocadas en los temas que han causado un mayor interés. Tras la evaluación del curso 2017/2018 se han recopilado novedosas ideas para comenzar con ellas el próximo curso, así como un apartado de preguntas del público.

## 3. Metodología empleada en el proyecto

Al inicio del Curso 2017 - 2018 se procedió a difundir entre los alumnos de 3er y 4º curso del Grado de Nutrición humana y dietética el inicio del Proyecto y la posibilidad de comprometerse a participar.

Específicamente, los alumnos de la asignatura optativa del Grado "Nuevas tendencias en alimentación", y del Practicum fueron los destinatarios principales ya que el Proyecto está enfocado (y se ha probado previamente en cursos anteriores) a ese alumnado.

Una vez establecido por los profesores implicados en el Proyecto el cronograma y los puntos claves, se dio a conocer a los alumnos para planificar su intervención. En paralelo, los profesores desarrollaron la correspondiente actividad docente para que se pudiese preparar de forma adecuada esta participación potenciando especialmente sus habilidades y conocimientos específicos en las áreas claves: a) nutrición y salud individual y de las poblaciones y b) alimentación sostenible.

#### 4. Recursos humanos

Han coordinado las actuaciones y revisados los materiales los siguientes profesores:

- ❖ Martínez Álvarez, Jesús Román
- ❖ Marrodán Serrano, M<sup>a</sup> Dolores
- ❖ Villarino Marín, Antonio
- ❖ Calderón García, Andrea.

Han participado en la elaboración de los materiales alumnos del Grado de Nutrición humana y dietética de esta Universidad:

- ❖ Alumnos de la Asignatura 'Nuevas tendencias en alimentación'
- ❖ Alumnos del practicum

En total han participado un total de 16 alumnos de Prácticas Externas, pertenecientes al segundo cuatrimestre del curso 2017/2018 de las rotaciones: 4<sup>o</sup>, 5<sup>o</sup> y 6<sup>o</sup> (de enero a mayo), junto con dos participantes más voluntarias, y 6 estudiantes matriculadas en la asignatura mencionada. Un total de 24 participantes estudiantes de Nutrición Humana y Dietética durante 6 meses consecutivos.

#### 5. Desarrollo de las actividades (Máximo 3 folios)

##### 5.1. Presencia on line

Para el desarrollo del proyecto se ha creado un **Blog** denominado: **Nutrición en Positivo**, accesible en la Web: [www.alimentacionsaludable.es](http://www.alimentacionsaludable.es) de la Fundación Alimentación Saludable presidida por Jesús Román Martínez. Acompañado del blog, se ha iniciado también la actividad en una de las redes sociales más utilizadas en la actualidad, destacando en ella la presencia de dietistas-nutricionistas: Instagram. La cuenta de Instagram ha nacido con el mismo nombre: Nutrición en Positivo, y pudiendo encontrarse como: @nutricionenpositivo.

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.

Una vez estipulado el trabajo a desempeñar por cada uno, se han establecido fechas de entrega para llevar una continuidad en las redes y llevar un ritmo de publicación mínimo de 1-2 publicaciones/semana, tanto en el blog como en la cuenta de Instagram.

### **Publicaciones actuales:**

En el Blog de Nutrición en Positivo se han publicado un total de: 30 entradas en múltiples formatos, además de las que están pendientes de publicación, programadas semanalmente. El ritmo de publicación medio es de 1-2 entradas a la semana.

### **Formatos empleados:**

- Artículos divulgativos sobre diferentes temas de actualidad, noticias de nutrición...
- 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 de nutrición, programas o documentales...
- Infografías: en torno a 15 infografías diferentes.
- Vídeos cortos de 3-5 minutos: 4 vídeos publicados más otros 3 pendientes de publicación.
- Más de 40 recetas: consejos nutricionales y calibración nutricional.

**En Instagram contamos con un total de 56 publicaciones:** una media de 2-3 a la semana. Algunas de ellas son el anuncio de la entrada publicada en el Blog con el link para redirigirse a la entrada completa, y otras son entradas independientes de:

- 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.

### **Destinatarios:**

El Blog va dirigido a todo el público general que visite la Web de Fundación Alimentación Saludable, exponiendo cada nueva publicación en la portada de la Web en el Apartado de Noticias, de tal forma que sea fácilmente apreciable para el lector. En este caso, no hay retroalimentación.

En Instagram actualmente se cuenta con una media de 300 usuarios que siguen a Nutrición en Positivo, todos ellos público general interesado en el tema nutricional. La retroalimentación ha sido positiva sobre todo por la vía de Mensajes Privados de Instagram en los que los seguidores han podido preguntar sus dudas de carácter personal, preguntas sobre las publicaciones públicas... Además de algunos comentarios público con menor frecuencia.

### **5.2 Proyecto de 'A la compra y con salud en el mercado':**

Durante el curso 2017/2018, desde el proyecto INNOVA se han desarrollado dos talleres de cara al público general para 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. Uno de los talleres se desarrolló como actividad dentro de la Semana de la Ciencia.

Los talleres se han desarrollado en el Mercado de la Paz de la Madrid en horario de mañana, coordinados por los alumnos participantes. En ellos, el público asistente interesado se organizaba en pequeños grupos encabezados por un estudiante del grado de Nutrición que les impartía un taller de alimentación saludable. 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.

#### Destinatarios:

El público al que se ha dirigido han sido tanto adultos interesados como niños en edad escolar cuyos Centros escolares solicitaban participar.

- Dentro de los talleres para adultos, se han hecho 8 grupos diferentes en total, cada uno de ellos con una media de 7-10 asistentes.
- Dentro de los talleres para niños, se han desarrollado 4 grupos diferentes de una media de 15-20 niños de edades comprendidas entre 7-10 años (2º-4º de Educación Primaria). También se organizó un taller para 20 alumnos de 2º de Bachillerato. Todos ellos acompañados siempre de un tutor por cada grupo.

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

## 6. Anexos

Las publicaciones del blog ya colgadas en la Web se presentan a continuación en orden cronológico comenzando por las más actuales:

**11/06/2018**

### **El almidón resistente... ¿Qué es eso?**

Últimamente se oye mucho hablar del ALMIDÓN RESISTENTE. ¿Sabeis qué es, para qué sirve o cómo se consigue? Todo en este artículo!

**04/06/2018**

### **CÓMO DISTINGUIR AZÚCAR NATURAL DE AZÚCAR AÑADIDO**

Tenemos claro que debemos reducir el consumo de azúcar urgentemente ya que tomamos barbaridades por encima de los límites, pero ¿qué azúcar reduzco? ¿qué miro en la etiqueta para saber que ese azúcar sí o ese azúcar no?

**28/05/2018**

### **LA VERSIÓN HEALTHY DE LOS ULTRAPROCESADOS**

En primicia, un PDF de la versión o la alternativa saludable a ultraprocesados de baja calidad nutricional, para no dejar de disfrutar con lo que nos gusta, sino hacerlo de una forma totalmente distinta.

**25/05/2018**

### **Qué bebo en verano: alternativas saludables**

Llega la época de verano, terrazas, tomar algo al solcito... Si quiero convertir ese hábito en saludable, ¿qué bebo?

**20/05/2018**

### **4 IDEAS DE SNACKS SALUDABLES QUE TE ENCANTARÁN**

Snacks para saciarte entre horas y aprovechar a tomar algo rico en nutrientes y sano para ti... Échale un vistazo!

**14/05/2018**

### **Todo lo que debes saber sobre los frutos secos...**

Un vídeo corto, claro y conciso sobre todo lo necesario y lo más importante sobre nuestro gran aliado en la dieta mediterránea: los frutos secos.

**26/04/2018**

### **Los colorantes artificiales, ¿Qué pasa con ellos?**

Los aditivos son un tema controvertido que alarma a gran parte de la población, y entre ellos, los colorantes son uno de los más temidos. Os hablamos un poco sobre ellos y la evidencia real que existe acerca de estos componentes habituales en alimentos procesados.

**19/04/2018**

### **Frutas y verduras, las grandes olvidadas de nuestra dieta**

El consumo de frutas y verduras adecuado podría ahorrar millones de muertes al año, y aún sabiéndolo son las grandes olvidadas en nuestra alimentación diaria.

**12/04/2018**

### **Conociendo un poco más sobre las Bayas de Goji**

Las Bayas de Goji son un alimento muy oído pero poco conocido. Os presentamos qué son realmente, cómo tomarlas y qué sucede realmente con ellas.

**09/04/2018**

### **Donar es la boomba (pero de azúcar)**

Cuando vamos a donar, tenemos que tomar algo después, pero ¿nos dan la mejor opción o la peor?

**05/04/2018**

### **HOY TOCAN TORRIJAS VEGANAS SIN AZÚCAR**

Ya presentamos una receta de torrijas más saludables normales, hoy toca veganas y ya tenemos aptas para todos los públicos!

**04/04/2018**

### **Infografía sobre las legumbres**

Las legumbres son un alimento clave en la dieta mediterránea. Os presentamos una infografía sobre su importancia nutricional y la frecuencia de consumo mínima recomendada.

**26/03/2018**

### **Nocilla casera: fácil, rápido, y sí, saludable.**

Infografía de nocilla comercial VS nocilla casera. Existe una forma saludable de tomarla y aquí os ofrecemos la alternativa.

**16/03/2018**

### **¿Pan sí o pan no?**

El pan es un alimento base en nuestra alimentación pero, ¿escogemos un pan de calidad que realmente sea integral u optamos a veces sin saberlo por opciones menos saludables? NUEVA INFOGRAFÍA EN EL LINK.

**09/03/2018**

### **Las especias como buenos sustitutos de la sal**

Ya en posts anteriores hablábamos sobre los perjuicios de excedernos de la sal, no solo por la sal que añadimos sino por la que viene concentrada en los productos procesados habitualmente. Hoy planteamos la mejor solución para dar sabor a las comidas: las especias. Y hablamos un poquito sobre ellas.

**07/03/2018**

### **Nuevo vídeo sobre las bebidas vegetales y su interés nutricional**

Las bebidas vegetales son un producto cada vez más consumo en nuestra sociedad: de soja, arroz, avena, almendras... Cada una de ellas tiene una composición diferente y por tanto, unas propiedades distintas. Además si optamos por consumirlas, debemos saber unas cuantas pautas para evitar elegir opciones menos saludables...

**05/03/2018**

### **NUEVA INFOGRAFÍA SOBRE LA QUINUA**

La quinua es un pseudocereal con unas propiedades nutricionales interesantes que podemos utilizar en todo momento del día: para desayunar, de snack, para comer o cenar... Descúbrelo!

**03/03/2018**

### **Comida en lata, ¿es una alternativa?**

La comida en lata, en bote... ¿Es una buena alternativa en una dieta saludable o debemos evitarlas? ¿Cómo distinguimos las mejores opciones? Infórmate sobre cómo comer saludable un día puntual con prisa o sin ganas de meterte en la cocina y escoge las mejores opciones.

**28/02/2018**

### **Infografía sobre el pescado**



Os traemos una infografía sobre el pescado clara y muy completa. En ella recogemos gran parte de las cuestiones relacionadas: congelación, metales pesados, recomendaciones, pescado fresco, congelado y en conserva... Todo en uno.

**26/02/2018**

### **A la compra y con salud!**

Nos hemos ido a un mercado de los de toda la vida... el mercado de la Paz de Madrid, para hacer una compra saludable y llenar el carro de alimentos frescos, locales, de temporada... acordes con dieta mediterránea bien entendida. ¡Pásate a ver el vídeo completo!

**24/02/2018**

### **Aclarando dudas sobre el huevo...**

Entonces, ¿puedo comer huevo o no? ¿El colesterol del huevo es malo para la salud? ¿Qué tengo que leer del código del huevo? Pásate por el nuevo post y aclara todas esas dudas...

**22/02/2018**

### **La sal, ¿cuánta puedo tomar? ¿Qué perjuicios tiene y a partir de qué nivel de consumo?**

**19/02/2018**

### **Hablemos de las grasas saturadas y veamos la verdad**

Todas las grasas son malas, hay que disminuir su consumo, aumentan el riesgo de enfermedades, la grasa saturada es la peor, la grasa animal es el problema y la vegetal la sana... Desmentimos mitos y aclaramos la verdad sobre la grasa.

**16/02/2018**

### **APRENDEMOS A LEER EL ETIQUETADO NUTRICIONAL: PARTE 1**

¡Abrimos nueva sección! Aquí hablaremos sobre cómo leer el etiquetado y después, haremos un recorrido por tooodos los grupos de alimentos procesados que podemos encontrar para saber cómo escoger las opciones más saludables dentro de cada, aprender a elegir bien y a ser críticos con nuestras decisiones en lo que vamos a comer.

Os invitamos a estar alerta aunque avisaremos por instagram @nutricionenpositivo de todo lo que vayamos publicando.

**14/02/2018**

### **¡5 toppings saludables para darle gracia a tus tentempiés!**

Infografía sobre ideas que añadir a tus desayunos, medias mañanas y meriendas, saludables y recomendables en tu rutina diaria.

**11/02/2018**

### **¡Planifica y organiza tu menú semanal de la forma más sencilla!**

¿Llegas a casa cansado sin ganas de cocinar o no tienes suficientes dotes de cocina? Pásate a ver un ejemplo de planificación semanal de un menú que puede adaptarse a cualquiera y no vuelvas a llegar a casa sin nada que tomar!

**06/02/2018**

### **Hoy hacemos...¡Una hamburguesa vegana!**

La hamburguesa vegana es una alternativa saludable muy buena cuando solemos abusar de la carne: legumbre, quinoa y verduritas. ¿La probamos?

**05/02/2018**

### **Taller gratuito ¡A LA COMPRA Y CON SALUD! en el Mercado de la Paz de Madrid**

Únete a nosotros el 20 de febrero a las 12h en el Mercado de la Paz de Madrid a un taller gratuito de Alimentación saludable par aprender a comer un poco mejor y tener un abuena planificación semanal del menú. ¿A qué estás esperando?

**03/02/2018**

**Si crees que el menú infantil de los restaurantes es malo, tienes toda la razón.**

Cuando salimos a comer por ahí acompañado de niños, es muy habitual encontrar un menú infantil en el restaurante con comidas muy diferentes a las de los adultos y a menudo, más insanas. ¿Por qué?