

ACTIVIDAD “DIVULGACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SALUDABLES”, UNA NUEVA HERRAMIENTA DOCENTE EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD

Sánchez Robles, Eva M^a, Girón Moreno, Rocío, Herradón Pliego, Esperanza, Martín Fontelles, M^a Isabel

Departamento de Farmacología y Nutrición
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Rey Juan Carlos
Avda. Atenas, s/n 28922 Alcorcón (Madrid) España
e-mail: eva.sanchez@urjc.es

Resumen. *La actividad “Divulgación de hábitos alimentarios y saludables” nace con la idea de ofertar actividades de Libre Configuración a alumnos de la Diplomatura de Enfermería de la Universidad Rey Juan Carlos, por parte del Grupo de Innovación Educativa en Ciencias de la Salud (GRINESALUD).*

Dicha actividad comprende tanto trabajo personal del alumno como trabajo en equipo, dentro y fuera del aula. Su objetivo es que los alumnos conozcan sus hábitos alimentarios y de actividad física, y si es necesario, aprendan a modificarlos, para llevar a cabo estilos de vida saludables. Esta actividad podrá ayudarles tanto en su futura vida personal como profesional, ya que reforzará sus conocimientos en el área de la nutrición y la dietética y podrán aplicarlos tanto en su propia persona como transmitirlos en su futura práctica profesional como personal sanitario de enfermería.

Al final de la actividad, el alumno la evalúa a través de unas encuestas de satisfacción.

Consideramos que esta actividad ha sido positiva y útil para el alumno, y puede suponer un ejemplo de herramienta docente innovadora, aplicable y enmarcada dentro del Espacio Europeo de Educación Superior en el campo de las Ciencias de la Salud.

Palabras clave: Hábitos saludables, Refuerzo de conocimientos, Aprendizaje activo

1. INTRODUCCIÓN

En la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) de Madrid existe un Grupo de Innovación Educativa en Ciencias de la Salud (GRINESALUD), integrado por varios profesores de diferentes áreas de conocimiento de la Facultad. Uno de los objetivos de trabajo de este grupo ha sido ofertar a los alumnos de la Diplomatura de Enfermería diferentes actividades relacionadas con las Ciencias de la Salud, con el fin de que puedan obtener créditos de Libre Configuración necesarios para completar su formación académica.

La actividad “Divulgación de hábitos alimentarios y saludables” ha sido propuesta por

profesoras del Departamento de Farmacología y Nutrición, miembros de GRINESALUD.

Esta actividad ha surgido ante la necesidad de concienciar a nuestros alumnos, futuros profesionales sanitarios, de la problemática existente en referencia a los estilos de vida inapropiados de los jóvenes de hoy en día.

En la configuración del patrón alimentario de un niño, en un principio, la familia desarrolla un papel fundamental; sin embargo, al alcanzar la adolescencia, el papel de la familia pierde relevancia y los amigos y referencias sociales se convierten en condicionantes clave de la dieta del joven adolescente. Esta etapa es, por tanto, especialmente vulnerable al desarrollo de patrones de conducta no saludables y a la influencia de ciertos patrones estéticos que pueden conducir a alteraciones en la alimentación y, como consecuencia de ello, a la aparición de deficiencias nutricionales (Rufino-Rivas, 2007). Suele observarse una falta de diversificación de la dieta, abuso de dietas de cafetería y una importante influencia de factores externos sobre la conducta alimentaria. Modificar estos patrones alimentarios en la edad adulta es una tarea complicada (Montero, 2006).

El nivel de conocimiento en temas relacionados con alimentación y nutrición es un importante determinante de los hábitos de consumo alimentario a nivel individual. Es lógico pensar que cuanto mayor sea la formación en nutrición del individuo, mejores serán sus hábitos alimentarios. Sin embargo, a medida que el individuo adquiere autonomía para decidir comidas y horarios, los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias, van a contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante (Montero, 2006), por todo ello resulta pertinente modificar los hábitos alimentarios hacia dietas representantes de un patrón alimentario saludable.

Por otra parte, algunos estudios epidemiológicos muestran que aunque en ocasiones la población está informada y conoce los conceptos básicos de una vida saludable, estos conocimientos no se traducen en consumos reales de alimentos que formen parte de una dieta equilibrada. No se ponen en práctica los conceptos aprendidos (López Nomdedeu, 2002). Por tanto, hay que reiterar que el desarrollo de patrones de conducta no saludables en la juventud es un fenómeno generalizado y es en estas edades cuando han de adoptarse medidas adecuadas para la prevención de patologías que inciden en la calidad de vida de la población (Fernández San Juan, 2006).

Dentro de las conductas saludables destacan, además de una alimentación correcta, los hábitos de práctica de actividad física y deportiva. Esta última es una variable fundamental en el estilo de vida saludable y la literatura actual señala un gran número de beneficios fisiológicos y psicológicos como consecuencia de la práctica regular de actividades físico-deportivas (Pate, 2000). Por otra parte, la práctica de actividad física está positivamente relacionada con conductas que mejoran la salud, tales como la alimentación equilibrada y asociada negativamente con conductas no saludables tales como el consumo de tabaco o las malas prácticas alimentarias (Teixeira, 2006).

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivos generales

- Ofertar a los alumnos de 3^{er} curso de la Diplomatura de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la URJC la actividad “*Divulgación de hábitos alimentarios y saludables*” para permitirles obtener créditos de Libre

Configuración.

- Complementar la formación de nuestros alumnos en el campo de la nutrición y dietética.

2.2. Objetivos específicos

- Aprendizaje, por parte del alumno, de buenas prácticas alimentarias y de actividad física para llevar a cabo una vida saludable, y fomentar hábitos correctos que puedan mantener y transmitir durante toda su vida.
- Valoración del estado nutricional y dietético de los alumnos y detección de sus errores que permitan tanto la corrección de sus propios hábitos como la promoción de medidas nutricionales y dietéticas saludables en su ámbito personal y laboral, como profesionales de la salud.
- Desarrollo de competencias transversales, como son: trabajo autónomo del alumno, trabajo en equipo, manejo de herramientas audiovisuales, capacidad de síntesis y exposición oral.

3. PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

3.1. Generalidades

La actividad “*Divulgación de hábitos alimentarios y saludables*” se oferta a 40 estudiantes de 3^{er} curso de la Diplomatura de Enfermería de la URJC, con conocimientos previos de Nutrición y Dietética, adquiridos en el 2º curso de la Diplomatura y otorga 2 créditos de Libre Configuración.

Los estudiantes se apuntan a la actividad de forma voluntaria con el fin de obtener dichos créditos.

La actividad comprende trabajo tanto individual como grupal, dentro y fuera del aula.

3.2. Desarrollo

La actividad tiene lugar en el 2º cuatrimestre del curso académico 2010-2011, durante 2 meses e incluye 3 sesiones presenciales, cuya asistencia es obligatoria.

1ª sesión: tiene una duración de 1 hora y media y se desarrolla en el aula. En esta primera sesión el profesorado da la bienvenida a los alumnos y explica la actividad, exponiendo el objetivo de la misma, y cómo se va a desarrollar a lo largo del tiempo. Así mismo, explica con detalle todo el trabajo que tiene que llevar a cabo el alumno y a continuación, cada alumno recibe la documentación necesaria para realizar una primera etapa de trabajo individual fuera del aula. Por último, se forman diferentes grupos (4 ó 5 alumnos) para el posterior trabajo.

2ª sesión: tiene lugar durante las dos semanas posteriores a la 1ª sesión; su duración es de 4 horas y se desarrolla en el laboratorio del Departamento de Farmacología y Nutrición. En esta sesión los alumnos, guiados por el profesorado, llevan a cabo su valoración antropométrica para determinar su propio estado nutricional y posteriormente realizan trabajo grupal.

3ª sesión: Se desarrolla un mes después de la 2ª, su duración es de 2 horas y se desarrolla en el aula. En esta sesión cada grupo expone de forma oral, apoyado por medios audiovisuales, los resultados de su trabajo al resto de los alumnos y a continuación tiene lugar el debate de los mismos. Al finalizar las exposiciones, cada alumno recibe una encuesta de satisfacción para valorar y opinar sobre la actividad.

3.3. Material y Métodos

Para realizar la actividad se requiere:

- Documentación necesaria para el registro de los hábitos alimentarios del alumno
- Documentación necesaria para el cálculo del estado nutricional
- Plicómetros Trimeter (Quirumed®)
- Báscula digital modelo “Body Fat Monitor with Scale BF400” (OMRON®).
- Tallímetro calibrado con precisión de 1 mm
- Cintas métricas
- Ordenador con el programa informático PowerPoint y cañón de proyección

3.4. Trabajo del alumno

El trabajo que el alumno tiene que desarrollar en la actividad se detalla a continuación:

En la primera sesión se entrega al alumno documentación para que lleve a cabo el registro de sus hábitos alimentarios y de actividad física para 7 días, para lo cual dispone de 2 semanas. Este trabajo es individual, fuera del aula y el alumno tiene que recoger todo lo ingerido diariamente (alimentos y cantidades de estos) y la actividad física realizada durante una semana.

En la 2ª sesión, tras las demostraciones de las profesoras y siguiendo las indicaciones descritas por Gómez y col. (Gómez, 2001) y Martínez y col. (Martínez, 2005), los alumnos, dentro de su grupo de trabajo, llevarán a cabo su valoración nutricional. Para ello, tienen que medir parámetros antropométricos como son: el peso, la talla, las circunferencias de cintura y cadera y los pliegues cutáneos.

A partir de los resultados obtenidos, los alumnos calcularán diferentes índices indicadores de riesgo de obesidad y enfermedad cardiovascular y compararán sus datos con los valores dictados por los organismos competentes (Consenso SEEDO, 2007). Además, cada alumno deberá realizar un informe con sus resultados que se entregará en la 3ª sesión.

En una fase posterior, fuera del aula, cada grupo debe elaborar un trabajo cuyo objetivo sea mostrar los resultados grupales obtenidos, su comparación con las recomendaciones saludables y valores dictados por las autoridades competentes (Consenso SEEDO, 2007; AESAN, 2008), un diagnóstico clínico y las posibles modificaciones en sus hábitos para llevar una vida saludable.

En la 3ª sesión cada grupo expondrá oralmente su trabajo, apoyándose en una presentación de PowerPoint, para lo cual dispondrán de 5 min, y a continuación, durante otros 5 min, habrá un debate con las profesoras y el resto de compañeros.

4. VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD POR LOS ALUMNOS

En la 3ª sesión, una vez que los alumnos han terminado de exponer sus trabajos, el profesorado reparte una encuesta de valoración de la actividad para que cada alumno la responda de forma anónima. Esta encuesta ha sido diseñada por las profesoras, con el fin de conocer la opinión de los alumnos sobre la actividad y para valorar la labor del profesorado.

ENCUESTA SOBRE LA ACTIVIDAD

"Divulgación de Hábitos Alimentarios Saludables"

1. ¿Por qué has elegido esta actividad?
 2. ¿Cuántas horas has dedicado a esta actividad?
 1-10 h 11-19 h 20-30 h más de 30 h
 3. ¿Crees que los créditos de la actividad se corresponden con el trabajo realizado?
 SI NO
 4. ¿Cómo puntuarías los siguientes aspectos de la actividad?
(1-mala, 2-regular 3-buena, 4-excelente)
- Organización de la actividad
- Desarrollo de la actividad
- Adecuación del material a la actividad (formularios, presentación)
- Medios disponibles (material de laboratorio, instalaciones, medios audiovisuales, etc.)
 5. ¿Consideras útil la actividad? ¿Por qué?
 6. ¿Crees que la actividad te ayudará en tu futuro profesional?
 SI NO
 7. ¿Qué cambiarías de la actividad?
 8. ¿Cómo puntuarías, de forma global, el trabajo realizado por el profesorado?
(1-malo, 2-regular 3-buena, 4-excelente)
 9. ¿Cómo puntuarías, de forma global, la actividad?
(1-mala, 2-regular 3-buena, 4-excelente)
- Si quieres aportar cualquier comentario, será bienvenido....

GRACIAS

Figura 1. Encuesta de satisfacción de los alumnos

5. VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD POR LOS PROFESORES

Se evalúa la asistencia a las 3 sesiones, el interés del alumno, la correcta realización y análisis del diario dietético, la participación en la valoración de los parámetros antropométricos de sus compañeros, la exposición oral del trabajo grupal y su grado de participación en el debate de la tercera sesión.

6. RESULTADOS

La actividad se desarrolló tal y como se había planteado sin ningún inconveniente. Se matricularon 40 alumnos y la terminaron 39, los cuales consiguieron los 2 créditos de Libre Configuración.

6.1. Valoración de la actividad por el alumno

De los 39 alumnos que terminaron la actividad, 32 contestaron la encuesta. Los resultados obtenidos de las 9 preguntas son los siguientes:

- 1) Como se muestra en la figura 2, la mitad de los alumnos encuestados eligió la actividad porque realmente le interesaba conocer buenos hábitos alimentarios para poder aplicarlos en su vida personal y profesional. El 12.5% la eligió únicamente por la obtención de los créditos ofertados, el

28.1% la eligió por los dos motivos anteriores y el 9.3% por otros motivos.

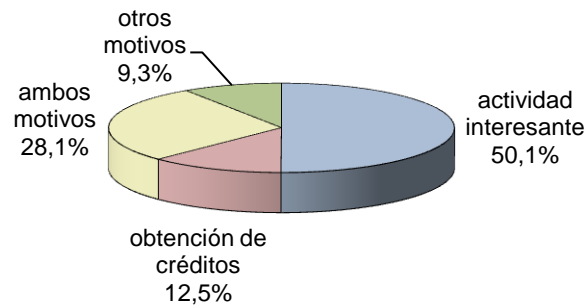


Figura 2. Motivo de elección de la actividad

- 2) En cuanto al tiempo dedicado a realizar la actividad, el 53.1% dice haber dedicado de 1 a 10 horas, el 31.2% de 11 a 19 horas y el 15.6% de 20 a 30 horas (Figura 3).

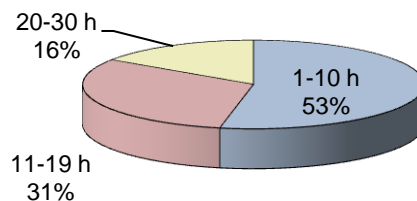


Figura 3. Número de horas dedicadas a la actividad

- 3) Por otra parte, el 90.6% piensa que hay una buena correlación entre los créditos otorgados por la realización de la actividad y el trabajo que ellos han realizado.
- 4) Así mismo, todos los alumnos consideran que la actividad está bien organizada y desarrollada, que la adecuación del material a la actividad es buena, y que el material y los medios utilizados han sido correctos.
- 5) En cuanto a la utilidad de la actividad, todos los alumnos la consideran útil, principalmente por 3 motivos: el primero porque es una forma de conocer sus hábitos alimentarios y detectar los errores que cometen para poder corregirlos. El segundo porque les ha inducido a reflexionar sobre el estilo de vida y la inadecuada alimentación que llevan a cabo en el día a día, y el tercero, porque ven que los conocimientos adquiridos los pueden aplicar en su vida profesional, educando a sus pacientes en adquirir una buena alimentación para conseguir un estado nutricional lo más saludable posible.
- 6) Todos los alumnos creen que la realización de esta actividad les ayudará en su futuro profesional.
- 7) Cerca del 60% de alumnos no cambiarían nada de la actividad, les parece que está perfecta así; el resto alega los siguientes motivos de disconformidad: horarios de las sesiones, forma tediosa de recoger la frecuencia de consumo de los alimentos, inquietud ante la exposición oral,

etc.

- 8) El 65% de los encuestados puntúan el trabajo del profesorado como bueno y el 35% como excelente (Figura 4)

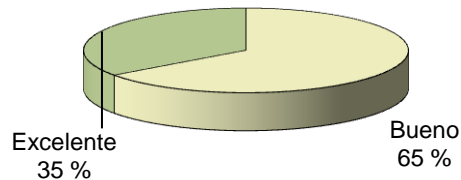


Figura 4. Valoración del trabajo realizado por el profesorado

- 9) De forma global, la puntuación de la actividad es de buena para el 81% de los alumnos y para el resto es excelente.

6.2 Valoración de la actividad por el profesorado

Las profesoras consideramos que la actividad se ha desarrollado con éxito y los alumnos, según se refleja en las encuestas, están satisfechos con la misma y con el trabajo que ellos han realizado.

Tras analizar las encuestas, nos ha llamado la atención que la mayoría de los alumnos ha dedicado de 1 a 10 h a la realización de esta actividad; puesto que ésta se planteó para asignar 2 créditos y teniendo en cuenta que 1 crédito equivale a 10 h de trabajo, consideramos que quizá la actividad ha estado sobrevalorada, por lo que en futuras ediciones habrá que tener en cuenta la reducción del nº de créditos.

Por otra parte, la mayor dificultad, expresada por los alumnos, ha sido el esfuerzo que ha supuesto tener que recoger todos los alimentos consumidos a lo largo de una semana y el haber tenido que hacer una exposición oral ante el resto de sus compañeros. En este aspecto, las profesoras consideramos que ha sido beneficioso para ellos, puesto que es la forma correcta de llevar a cabo un buen trabajo y desarrollar las competencias transversales, marcadas en los objetivos específicos.

Por último, podemos decir que esta actividad les ha sido muy útil, ya que les ha hecho reflexionar sobre sus hábitos alimentarios y la forma correcta de mejorarlos para llevar a cabo una vida más saludable; así, aunque los resultados de la valoración de su estado nutricional corresponden con valores aceptables según las indicaciones de los organismos competentes, la mayoría se ha dado cuenta de que llevan a cabo una alimentación poco variada y presentan una tendencia al sedentarismo, lo cual confirma toda la problemática de la juventud actual, de cuyo colectivo forman parte, expuesta en la introducción de este trabajo.

Además, todos los alumnos opinan que todo lo aprendido en esta actividad podrán aplicarlo en su futura vida profesional, siendo capaces de recomendar y difundir hábitos saludables a sus futuros pacientes.

7. CONCLUSIONES

- Aunque la mayoría de los alumnos en un principio eligieron la actividad como una forma de conseguir créditos, el tema propuesto les pareció muy interesante

ya que afianzaba y completaba sus conocimientos previamente adquiridos, lo cual supone una ayuda para su futuro desarrollo profesional.

- El conocimiento, por parte de los alumnos, de sus propios hábitos dietéticos y de su estado nutricional, les ha supuesto un enriquecimiento personal y constituye un punto de partida para desarrollar una vida saludable.
- Consideramos que esta actividad ha sido positiva y puede suponer un ejemplo de herramienta docente innovadora, aplicable y enmarcada dentro del Espacio Europeo de Educación Superior en el campo de las Ciencias de la Salud.

REFERENCIAS

AESAN (2008). Alimentación sana para todos. Editada por la *Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición* y el *Ministerio de Sanidad y Consumo*. 2008.

Consenso SEEDO (2007) para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. *Revista Española de Obesidad*.

Fernández San Juan P.M. (2006). Dietary habits and nutritional status of school-aged children in Spain. *Nutrición Hospitalaria*, 21: 364-378.

Gómez J.B., Antoranz M.J., Martín V. (2001). Medición de la grasa corporal mediante impedancia bioeléctrica, pliegues cutáneos y ecuaciones a partir de medidas antropométricas. Análisis comparativo. *Revista Española de Salud Pública*, 75(003): 221-236.

López Nomdedeu C. (2002). Educación nutricional de niños/as y adolescentes. En Estudio Enkid. Serra L. Aranceta J. (eds.), *Alimentación Infantil y Juvenil*. (pp. 61-68). Barcelona. Masson.

Martínez C., Veiga P., López de Andrés A., Cobo J.M. y Carvajal A. (2005). Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. *Nutrición Hospitalaria*, 3: 197-203.

Montero A., Úbeda N. y García A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, 2; 21(4): 466-473.

Pate R.R., Trost S.G., Levin S. & Dowda M. (2000). Sports participation and health-related behaviors among US youth. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 154: 904-911.

Rufino-Rivas P., Redondo C., Viadero M.T., Amigo T., González Lamuña D., García M. (2007). Aversiones y preferencias alimentarias de los adolescentes de 14 a 18 años de edad, escolarizados en la ciudad de Santander. *Nutrición Hospitalaria*, 22: 695-701.

Teixeira P., Going S., Houtkooper L., Cussier E., Metcalfe L., Blew R., Sardinha L.B. Lohman T. (2006). Exercise motivation, eating, and body image variables as predictors of weight control. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38: 179-188.