

APS CON ESTUDIANTES DEL GRADO EN CYTA "TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA TERCERA EDAD: APRENDER HACIENDO UN SERVICIO A LA COMUNIDAD"

RESUMEN

En el curso académico 2014/2015 se realizó en la Universidad Rey Juan Carlos (URJC) una actividad enmarcada en esta metodología educativa con alumnos del **Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos**. El principal objetivo de la actividad fue aportar a personas de la tercera edad con **información básica sobre alimentación saludable** en esta etapa de la vida. Para ello, se organizó un "Taller teórico-práctico sobre alimentación saludable en la tercera edad" que impartieron los alumnos en un Centro de Mayores situado en el municipio de Móstoles.

AUTORES Y EMAIL

Sonia Morante, Raquel Abalo, Natalia Casado, Judith Gañán, Rocío Girón, Esperanza Herradón, Visitación López-Miranda, David Pascual, Damián Pérez, Mariana Silva, Isabel Sierra*, y Gema Vera

Escuela Superior de Ciencias Experimentales y Tecnología, Universidad Rey Juan Carlos, Móstoles

sonia.morante@urjc.es; isabel.sierra@urjc.es

ANTECEDENTES Y NECESIDAD SOCIAL ATENDIDA

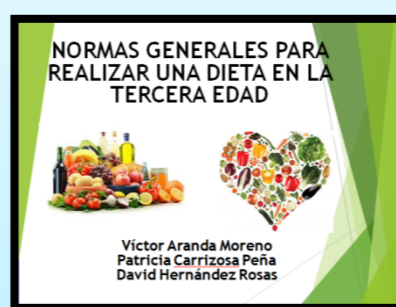
Hoy día existen numerosas noticias que relacionan la mala nutrición con muchos de los problemas de salud que más comúnmente se dan en la población y que son especialmente importantes cuando se llega a la tercera edad. Por este motivo, al organizar esta actividad se partió de la base de que si las personas mayores adquieren conocimientos sobre como llevar una alimentación saludable se puede **contribuir a promover hábitos saludables que ayuden en la prevención de patologías propias de este sector de la población.**

APRENDIZAJES CONSEGUIDOS Y VINCULACION CURRICULAR

Desde el punto de vista pedagógico la actividad de ApS es un aprendizaje que sirve a la comunidad y que enseña al que la realiza ya que exige implicación personal, trabajo en equipo y oportunidad de participar en la vida pública, aspectos que favorecerán en los el desarrollo de numerosas competencias específicas y transversales del grado, como: Capacidad para trabajar en equipos multidisciplinares, capacidad de analizar y sintetizar la información, Capacidad para la organización y gestión del tiempo, Comunicación oral y escrita en la propia lengua y Motivación por la calidad.

SERVICIOS REALIZADOS

Para dar servicio a la necesidad detectada se planteo la realización de un "Taller teórico-práctico sobre alimentación saludable en la tercera edad" que se realizó en dos sesiones diferentes para dar cobertura a un mayor número de asistentes. En el desarrollo de ese taller se dieron pautas sobre las normas generales para realizar una dieta saludable en la tercera edad así como conceptos sobre normas y preparación culinaria de los alimentos.



PARA REALIZAR EL PROYECTO HEMOS COOPERADO CON...

En la organización del taller participaron diez estudiantes matriculados en 4º curso del Grado en CyTA y doce profesores de los Campus de Móstoles y Alcorcón de la URJC.

Para la realización de este taller ha colaborado con el **Centro Municipal de Mayores "El Soto"** perteneciente al Ayuntamiento de Móstoles. El centro cedió sus instalaciones para la realización de dos sesiones del taller y colaboraron en tareas de difusión y organización del mismo.

ACTIVIDADES REALIZADAS PARA LLEVAR A CABO ESE SERVICIO

Para llevar a cabo el servicio planteado los estudiantes profundizaron sobre los conocimientos adquiridos durante sus estudios en lo relacionado con el tema y prepararon, bajo la supervisión de los profesores, presentaciones con la información más relevante a transmitir a los asistentes en una primera sesión teórica. Además se organizó un sesión práctica que incluyo una encuesta nutricional, elaborada por estudiantes y profesores, y mediciones antropométricas.

REFLEXIÓN DE LOS ESTUDIANTES (SOBRE QUÉ TEMAS HAN REFLEXIONADO, CUÁNDO, CÓMO)

Durante el desarrollo de la actividad los estudiantes han reflexionado en la fase inicial de preparación con el grupo, acerca de los contenidos que debía presentar el taller para hacer frente a la necesidad detectada, sobre la elaboración de la encuesta nutricional realizada, en la fase de ejecución con el grupo sobre que aprendizajes y competencias estaban adquiriendo y sobre posibles mejoras para futuras sesiones y en la fase de cierre reflexionaron sobre el servicio prestado y su papel en el mismo. Los comentarios más destacables tras las reflexiones fueron: "Me ha gustado mucho realizar una actividad fuera de la universidad y realizar tareas a las que no estaba acostumbrado, pienso que me será de utilidad en un futuro"

EVALUACIÓN DEL SERVICIO, EL APRENDIZAJE, EL TRABAJO EN RED Y EL PROYECTO

Para la evaluación de la actividad, tanto desde el punto de vista pedagógico como de la actividad en general, los estudiantes realizaron una encuesta sobre el aprendizaje realizado, las competencias adquiridas, la supervisión realizada por los profesores, los resultados obtenidos etc y de esa encuesta se recogió una valoración por encima de 4,5 sobre 5 en todas las competencias valoradas incluyendo **trabajo en equipo, motivación, calidad, analizar y sintetizar o valoración del trabajo e implicación propia así como valoración de los compañeros**

CELEBRACIÓN

El Taller se realizó en dos sesiones los días 23 y 24 de marzo de 10 a 12h en el **Centro Municipal de Mayores "El Soto"** con aforo completo en ambos días. Tras la realización del cada taller se realizó una encuesta de satisfacción a los asistentes que en general valoraron muy positivamente la experiencia y el aprendizaje adquirido

DIFUSIÓN

Para la difusión del Taller teórico-práctico sobre alimentación saludable en la tercera edad los estudiantes elaboraron trípticos y carteles, así como un folleto con consejos para llevar una alimentación saludable. Tras la realización del taller, la noticia se difundió tanto en la pagina web de la universidad como en el periódico local Qué! de Móstoles.



ENLACES (Web, blog, vídeo)

<https://grupo-de-quimica-analitica-urjc.webnode.es/products/actividad-de-aprendizaje-y-servicio-taller-teorico-practico-de-alimentacion-saludable-en-la-tercera-edad/>