



# EHLE PROJECT

## NUTRICIÓN Y DIETA

Para la realización de este módulo, el formador dispondrá de:

### ❖ Elementos materiales:

- Recursos Multimedia
- PC con Microsoft Office
- Proyector conectado al PC y pantalla
- Diarios (uno por alumno)
- Material de papelería (hojas, bolígrafos, etc.)
- Sala adecuada (espaciosa, iluminada, con buena audición)



### ❖ Organización del Módulo:

- Justificación
- Objetivos
- Contenidos:
  - Conceptos básicos
  - Actividades prácticas
  - Evaluación (feedback)
  - Refuerzo y Mensajes
  - Conclusiones y recomendaciones
- Bibliografía para desarrollo del módulo



### ❖ Material de apoyo:

- [Presentación PPT:](#)
  - Diapositivas de Introducción, justificación
  - Diapositivas de Refuerzo de conceptos-contenidos



# EHLE PROJECT

- Vídeo de 2 minutos sobre experiencias personales y entrevistas

[Vídeo 1](#), [Vídeo 2](#) y [Vídeo 3](#).



- [Folletos](#) y [póster](#)

- Diario agenda



- [Manual](#) y guía metodológica de soporte de la sesión

## JUSTIFICACIÓN ..... 1 minuto

- La dieta adecuada es uno de los pilares básicos para alcanzar una longevidad saludable, dando años a la vida y, sobre todo dando vida a los años.
- Una alimentación correcta constituye una de las principales medidas para la promoción de la salud y la prevención de patologías. (Cabo Soler. En: *Longevidad. Tratado integral sobre salud en la segunda mitad de la vida.2004*)
- Por tanto, la alimentación está absolutamente ligada a la calidad de vida en una vertiente fundamental: conservación de la salud.

## OBJETIVOS ..... 1 minuto

- Fomentar desde estrategias prácticas la comprensión de lo que constituye una dieta variada y equilibrada y relacionarla con una buena salud.
- Hacer entender que la alimentación es la fuente de energía necesaria para la realización de actividades.
- Atribuir el poder a los destinatarios para que modifiquen en su caso sus hábitos alimentarios: responsabilidad a través de la autorregulación.





# EHLE PROJECT

## CONTENIDOS: CONCEPTOS BÁSICOS..... 2 minutos

A través de las primeras diapositivas del documento “Diapositivas Introducción “, se entra en el módulo práctico con el fin de que se tengan en cuenta los siguientes conceptos:

- Nutrición y salud.
- Responsabilidad personal de la buena alimentación para un envejecimiento saludable y una buena calidad de vida.
- Una buena calidad de vida proporciona mayor capacidad vital y funcional.
- Nunca es tarde para cambiar de dieta: siempre es un buen momento para mejorar hábitos de vida.
- La formación y la información en buenos hábitos es una buena inversión.
- La conservación de la salud es una responsabilidad personal: la formación ha de ser aplicada de forma individual.

## VÍDEO..... 2 minutos

Proyección de un vídeo ilustrativo acerca del módulo: experiencia ilustrativa y mensaje de un mayor que ha puesto en práctica pautas de nutrición y hábitos de dieta saludable.

[Vídeo 1](#), [Vídeo 2](#) y [Vídeo 3](#).

## ACTIVIDADES PRÁCTICAS.....20 minutos

Atribución de poder a los destinatarios.





# EHLE PROJECT

## 1) Práctica de autorregistro: 10 minutos

Una vez realizada la introducción, apoyada en las diapositivas de Introducción, se procede a repartir unas hojas a los asistentes para que realicen un:

### AUTORREGISTRO

Se les insta a que escriban 2 columnas:

#### Buenos hábitos de alimentación

- 
- 
- 
- 
- 

#### Hábitos perjudiciales en alimentación

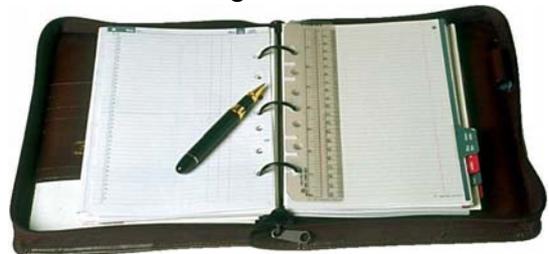
- 
- 
- 
- 
- 

Se les pide que apunten al menos cinco ítems en cada columna y se les da 10 minutos para realizar la tarea.

## 2) Práctica de diario saludable: 10 minutos

A continuación se les proporciona un diario, que denominaremos “**diario saludable**” y se les indica que incluyan dentro de la agenda, ateniéndose a un horario, los cinco hábitos que han considerado favorables en el anterior autorregistro, abordando una programación propia y responsable.

Se divide el grupo en 3 subgrupos y se les motiva para que incluyan:



- Grupo 1 A la hora del desayuno, lo que considerarían un desayuno saludable.
- Grupo 2 A la hora de la comida, lo que considerarían una comida saludable.
- Grupo 3 A la hora de la cena lo que considerarían una cena saludable.





## EHLE PROJECT

### **EVALUACIÓN Y DEBATE ..... 15 minutos**

Durante estos quince minutos se procede a evaluar el diario mediante la consulta con los subgrupos e incorporando en el diario un día completo de dieta saludable (desayuno, comida y cena).

Se propicia un debate sobre lo que constituye una dieta variada y equilibrada y se pasa a la siguiente fase:

### **REFUERZO ..... 5 minutos**

Se ponen en común las experiencias y las conclusiones del debate para guiar al grupo hacia unas conclusiones de tipo general. Se insiste en los conceptos:

- Es necesario comer gran variedad de alimentos pero no gran cantidad.
- Se ha de evitar el exceso de grasas de origen animal.
- Es más saludable inclinarse a tomar pescado, preferentemente azul, que no tiene grasas saturadas que perjudican las arterias.
- Comer suficientes alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, fibra, vitaminas y minerales
- Para conseguirlo hay que comer frutas, verduras, legumbres, harinas (pasta) y féculas.
- Limitar el consumo de azúcares: tomarla en la leche y la fruta.
- Beber vino con mucha moderación (1 vaso al día) y suprimir las bebidas de alta graduación.

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES ..... 2 minutos**

En esta fase final se les proporcionan folletos, posters etc, y se les cita para próximas sesiones de evaluación del diario saludable, como reflejo de los hábitos que deben adquirir para conseguir salud a través de la dieta y se les recomienda:



## EHLE PROJECT

### CONTROL DE LA AGENDA DE ALIMENTACIÓN

- CUMPLIMIENTO DE PAUTAS Y CONSEJOS DE MEJORA DE LA CALIDAD DE HÁBITOS DE DIETA INCLUIDOS EN LA AGENDA
- ACTIVIDADES EXTRA E INTRA DOMICILIARIAS

### PROPONER UN FEED-BACK POST-CONTROL

- CHARLAS DE ACTUALIZACIÓN DE CONOCIMIENTOS.
- FEED-BACK CONTÍNUO MEDIANTE EVALUACIÓN Y CORRECCIÓN DE HÁBITOS NUTRICIONALES ASÍ COMO EMPLEO DE LAS HERRAMIENTAS DIDÁCTICAS ENTREGADAS.

### BIBLIOGRAFÍA

MASORO, E.J.; YU, B.P., BERTRAND, H.A.(1982) Action of food restriction in delaying the aging process. *Proc.Natl.Acad.Sci.USA*.Vol 79.4239-4241.

HARRISON, D.E.; ARCHER, J.R.; ASTLE, C.M.(1984). Effects of food restriction on aging: separation of food intake and adiposity. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA*. Vol 81. Nº6. 1835-1838.

DIMAURO,S.SPALLINA,G.;LEOTTA,C.;GIARDINA,M.;DIFAZIO,I.;MALAGUARNERA,M.; DISTEFANO,A.(1998).The effects of caloric restriction and controlled physical exercise on hypertension in the elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*.27:1-8.

HAN, S.N.; MEYDANI, M.; WU, D.; BENDER, B.S.; SMITH, D.E.; VIÑA, J.; CAO, G.; PRIOR, R.L.; MEYDANI, S.N.(2000). Effect of long-term dietary antioxidant supplementation on Influenza Virus infection. *Journal of Gerontology. Biological Sciences*.Vol.55A.nº10.B496-B503.

DE LA FUENTE M.;GUAYERBAS N.;CATALAN MP.;VICTOR V.M.,MIQUEL J. (2002).The amount of thiolic antioxidant ingestión hended to improve the inmune functions is higher in aged than in adult mice.*Free Rad. Res*.36:119-126.

NEWBY, P. K., MULLER, D., HALLFRISCH, J., ANDRES, R., AND TUCKER, K. L. , (2004) : Food patterns measured by factor analysis and anthropometric changes in adults. *Am J Clin Nutr* 80: 504-13

NEWBY, P. K., MARAS, J., BAKUN, P., MULLER, D., FERRUCCI, L., AND TUCKER, K. L. (2007): Intake of whole grains, refined grains, and cereal fiber measured with 7-d diet records and associations with risk factors for chronic disease. *Am J Clin Nutr* 86: 1745-53.



## EHLE PROJECT

SALVADOR-CARULLA, L.; HERNÁNDEZ-PIERA, E.(2004).Desarrollo a lo largo del ciclo vital. En: *Longevidad.Tratado integral sobre salud en la segunda mitad de la vida*. Ed. Médica Panamericana:580-638

M.L. JOHNSON (ed).(2005).The Cambridge Handbook of Age and Ageing. Cambridge University Press :78-88;169-173.

GÓMEZ CANDELA, C.; LORIA KOHEN, V.; LOURENÇO NOGUEIRA, T: Guía visual de alimentos y raciones. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. Sociedad Española de Nutrición básica y Aplicada.2007