

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

Facultad de Ciencias Médicas



Licenciatura en Nutrición

Nutrite a distancia: un *Massive
Online Open Course (MOOC)* de
hábitos alimentarios saludables
para estudiantes de la UNLP

2020

Autores

Antunes, Sol Denise
Esains, Alan Joshua

Tutores

Sánchez Viamonte, Julián
Lucero, Soledad

Índice

Síntesis	5
Introducción	6
Marco teórico.....	8
Relevancia y justificación	12
Objetivos	17
Objetivo general.....	17
Objetivos específicos.....	17
Propósitos	18
Metodología.....	19
A: Análisis de las características de los estudiantes	19
Identificación de los destinatarios.....	19
Diagnóstico de situación.....	19
Conclusiones	25
S: Establecimiento de los objetivos de aprendizaje.....	26
Objetivo general	26
Objetivos específicos	26
S: Selección de medios y materiales.....	27
Institución.....	27
Plataforma.....	27
Nombre	27
Modalidad	28
Gestión	28
Duración	28
Temporalidad	28
Difusión	28
Preinscripción	28

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Matriculación al entorno	29
Matriculación al curso	29
Cupo estudiantil	30
Precio	30
Idioma	30
Vías de contacto	30
Adaptaciones del lenguaje	30
Programa.....	31
Soporte.....	31
Apariencia	31
Recursos de enseñanza	31
Licencia de contenidos	36
E: Evaluación y revisión de la implementación y resultados del aprendizaje	38
Estrategias de evaluación	38
Indicadores.....	38
Resultados.....	40
Configuración del curso.....	42
Estructura.....	45
Presentación	46
Otras secciones	60
Insignias.....	62
Discusión	65
Limitaciones	66
Perspectivas a futuro.....	66
Bibliografía	67
Anexos.....	75
Anexo 1: estructura del cuestionario	75

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Anexo 2: resultados del cuestionario	82
Anexo 3: programa del curso	110
Anexo 4: formulario de preinscripción	113
Anexo 5: cuestionario diagnóstico pre-curso de hábitos alimentarios.....	114
Anexo 6: cuestionario diagnóstico post-curso de hábitos alimentarios	117

Síntesis

Los cambios producidos en la vida de los estudiantes que se insertan en el ámbito universitario pueden afectar negativamente sus hábitos alimentarios, y en consecuencia su salud. En el presente trabajo, se esboza el diseño de un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables destinado a estudiantes de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP) con el propósito de proponer su futura implementación. El objetivo general del curso radica en promover la incorporación de hábitos alimentarios saludables por parte de esta población. Al promocionar la salud desde la alimentación se contribuirá a la prevención de la malnutrición en todas sus formas y de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con este factor de riesgo modificable. Así mismo, se motivará la utilización de la educación a distancia en el desarrollo de nuevas experiencias de educación alimentaria y nutricional, afianzando el compromiso social y el rol de educador del Licenciado en Nutrición de formas innovadoras.

Introducción

Los hábitos alimentarios, la actividad física y los patrones epidemiológicos de las poblaciones han sido partícipes de múltiples cambios a lo largo de la historia humana (1). Durante los últimos 200 años, el desarrollo económico en conjunto con las innovaciones tecnológicas, la globalización, y las nuevas técnicas de publicidad han producido cambios radicales en las formas de producción, procesamiento, almacenamiento y distribución de los alimentos, modificando los hábitos alimentarios y por consiguiente, la composición química de las dietas (1,2). Este cambio o transición nutricional, en simultaneidad con: una transición demográfica, caracterizada por un aumento en la expectativa de vida y una reducción en la natalidad; una transición epidemiológica, caracterizada por una reducción en la mortalidad causada por enfermedades infecto-contagiosas y una sedentarización de la actividad física, han delimitado el escenario propicio para el surgimiento de las denominadas enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (1,3).

Las ECNT, representadas principalmente por las enfermedades cardíaco y cerebrovasculares, las neoplasias malignas, la diabetes mellitus y las enfermedades respiratorias crónicas, son una epidemia global y constituyen la principal amenaza para la salud humana. Por año fallecen 41 millones de personas por estas causas, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo. Las ECNT comparten los mismos factores de riesgo¹. Los cuatro más importantes son: una alimentación no saludable, el uso nocivo de alcohol, la inactividad física y el consumo de tabaco y/o la exposición al humo de tabaco ajeno (4).

En materia de alimentación, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido que las principales características de una alimentación saludable son: una ingesta abundante y variada de alimentos de origen vegetal, un consumo limitado o nulo de alimentos altamente industrializados como bebidas azucaradas y carnes procesadas, y un consumo adecuado de otros alimentos nutritivos acordes con las necesidades nutricionales para cada etapa de la vida (4). A su vez, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) añade que las dietas saludables también deben ser inocuas, a fin de no causar enfermedades transmitidas por los alimentos² (ETA)(5),

¹ Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. Tomado de: OMS. Temas de salud: Factores de riesgo. Disponible en: https://www.who.int/topics/risk_factors/es/. Fecha de consulta: 02/06/2020.

² Las enfermedades de transmisión alimentaria o ETA abarcan un amplio espectro de dolencias que se producen por la ingestión de alimentos contaminados por microorganismos o sustancias químicas. Tomado de: OMS.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

y, define a los hábitos alimentarios como el: “conjunto de costumbres que condicionan la forma cómo los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos” (6).

En este sentido, la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) o “*Food and Nutrition Education*” en inglés (7), es reconocida como la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la nutrición, que conduzcan a la salud y el bienestar. Estas experiencias de aprendizaje no comprenden exclusivamente la difusión de información acerca de los alimentos y sus nutrientes, sino que también están enfocadas en el desarrollo de habilidades de los sujetos para tomar decisiones adecuadas en cuanto a su alimentación y en la promoción de un ambiente alimentario propicio. Las acciones de EAN se pueden desarrollar tanto en los ámbitos individual, comunitario y político y pueden incluir múltiples y diversas experiencias de aprendizaje como: sesiones de grupo, talleres, conferencias, consejería, campañas, huertos escolares pedagógicos y demostraciones, entre otros (8).

Temas de salud: Enfermedades de transmisión alimentaria . Disponible en: https://www.who.int/topics/foodborne_diseases/es/ Fecha de consulta: 02/06/2020.

Marco teórico

Las innovaciones tecnológicas no sólo impactan en la salud, sino que también lo hacen en la educación, promoviendo sistemas de educación no presencial o a distancia que ofrecen nuevos medios como también plantean nuevos desafíos (9). El rápido desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación³ (TIC), y la actual tendencia hacia sociedades con mayor acceso a la información, más interdependientes y globalizadas, implican nuevas oportunidades en el diseño de materiales educativos y métodos de entrega de la información (10).

La educación a distancia (EAD) es una “metodología pedagógica- educativa no presencial” o semipresencial. Es una práctica educativa que utiliza las TIC para mediar la enseñanza, y por lo tanto, estrechamente vinculada a los avances de las mismas así como al desarrollo de nuevas necesidades educativas y de nuevos patrones de acceso a la información y aprendizaje(10,11).

A su vez, dentro de la EAD existen distintos formatos educativos posibles. Los *MOOC*, del inglés “*Massive Open Online Course*” son uno de ellos. Masivo (*Massive*) indica que hay un gran número de participantes; abierto (*Open*), que la inscripción al curso es sin restricción alguna, aunque dependiendo de cada curso, es posible que se necesiten ciertos conocimientos previos elementales; en línea (*Online*), que el curso es accesible por medio de internet (12); y curso (*Course*), que se define como el tratado sobre una materia explicada o destinada a ser explicada durante cierto tiempo (13). Los *MOOC*, a diferencia de otros formatos de EAD, promueven activamente: la autoorganización, dado que se trata de cursos autogestionados; la diversidad, por la pluralidad de usuarios; y el control descentralizado de los procesos de enseñanza-aprendizaje, ya que en este se desplaza la relación jerárquica entre docente-estudiante, de modo que el proceso de aprendizaje se reparte y los estudiantes se convierten, también, en generadores de contenido y de conexiones entre distintos aspectos del curso (14). Estos cursos son desarrollados con frecuencia por instituciones de educación superior abordando distintas temáticas dentro de las cuales se incluye a la EAN (15,16).

El desarrollo de un curso implica un proceso de trabajo consciente con el fin diseñar y desarrollar acciones formativas de calidad. Se denomina diseño instruccional al proceso sistémico,

³ “Las TIC son el conjunto de tecnologías desarrolladas para gestionar información y enviarla de un lugar a otro... incluyen a las tecnologías para almacenar información y recuperarla después, enviar y recibir información de un sitio a otro, o procesar información para poder calcular resultados y elaborar informes”. Tomado de: Sevilla Caro M, Salgado Soto MC, Osuna Millán NC. Envejecimiento activo: las TIC en la vida del adulto mayor. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150319034.pdf> . Fecha de consulta:02/06/2020.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

planificado y estructurado que se debe llevar a cabo para producir cursos tanto para la educación presencial como a distancia. A su vez, existen diversos modelos de diseño instruccional que se fundamentan y planifican según distintas teorías de aprendizaje.

Utilizar un modelo de diseño instruccional facilita la elaboración del material por parte de los involucrados en la producción, la gestión del proceso por parte de los profesores o tutores y la utilización del mismo por parte los estudiantes. De allí la importancia de que dicho modelo esté adecuado a las necesidades de la institución y en especial a las necesidades de los estudiantes, lo que asegura la calidad del aprendizaje (17).

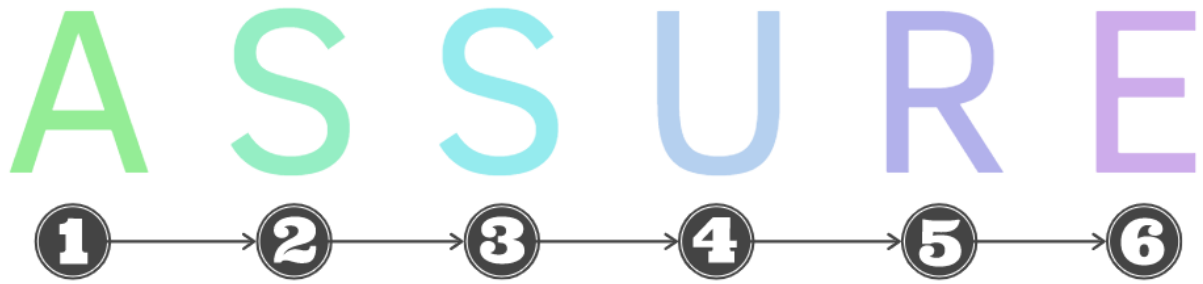
El modelo A.S.S.U.R.E. (por sus siglas en inglés, desarrolladas en la página siguiente) tiene sus raíces teóricas en el constructivismo⁴ y aunque inicialmente fue creado para servir de modelo en el diseño instruccional para espacios presenciales, a partir de la inclusión de las TIC en el contexto educativo, se ha replanteado su aplicación, lo que permite ubicarlo dentro de investigaciones que refieren la utilidad del mismo en espacios de formación virtual y en distintos niveles educativos. De esta manera, este modelo permite ofrecer a los diseñadores de cursos en línea una guía para diseñar y conducir la instrucción, utilizando las TIC en el proceso de aprendizaje con el fin de promover la participación activa de los estudiantes en el ambiente virtual (18).

Este modelo, está basado en el estudiantado, por un lado, porque fomenta la participación constante del mismo en el proceso de enseñanza-aprendizaje; por otro lado, porque su implementación involucra identificar las características y necesidades reales de los estudiantes a fin de garantizar la eficiencia en los resultados del curso.

Otro aspecto relevante es que mayoritariamente, en los cursos en línea donde se aplica este modelo de diseño instruccional, el o los profesores cumplen tres roles: diseñador, director y evaluador.

Los elementos que conforman y dan nombre al modelo A.S.S.U.R.E corresponden a las etapas secuenciales involucradas en el diseño instruccional de un curso. A continuación, se desarrolla brevemente cada una:

⁴ “El constructivismo es un término que se refiere a la idea de que las personas construyen ideas sobre el funcionamiento del mundo y, pedagógicamente construyen sus aprendizajes activamente, creando nuevas ideas o conceptos basados en conocimientos presentes y pasados...” Tomado de: Romero Trenas, F. Aprendizaje significativo y constructivismo. Disponible en: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd4981.pdf> . Fecha de consulta: 14/08/2020



1. Analyze Learners (Analizar las características de los estudiantes):

Como punto de partida, es necesario identificar cuáles son las características y necesidades de los estudiantes, considerando los conocimientos previos, el nivel de estudios, competencias, edad, su contexto, estilos de aprendizaje, inteligencias múltiples, entre otros.

2. State Objectives (Establecimiento de objetivos de aprendizaje):

En esta etapa se determinan los resultados y el nivel de conocimiento que los estudiantes deben alcanzar al realizar el curso.

3. Select media and materials (Selección de medios y materiales):

Es importante establecer el método que se utilizará para permitir la apropiada obtención de objetivos de aprendizaje por parte de los estudiantes, de igual forma, en esta etapa es necesario identificar las TIC que son útiles para el desarrollo del curso, además de los recursos digitales apropiados para tal fin, por ejemplo, textos digitalizados, imágenes, videos, tutoriales y demás material multimedia; de acuerdo a las necesidades de los estudiantes.

4. Utilize media and materials (Utilizar las estrategias, tecnologías, medios y materiales):

Aplicación y desarrollo del curso gestionando un escenario que propicie el aprendizaje constructivista, utilizando los recursos seleccionados en la etapa anterior. Es importante revisar el curso antes de su implementación, especialmente si se utiliza un entorno virtual, ya que se debe garantizar el óptimo funcionamiento de la plataforma y los recursos y materiales depositados en ella.

5. Require Learner Participation (Participación de los estudiantes):

El modelo tiene bases en el constructivismo, por lo que el rol del estudiante es principal en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por tal motivo se debe fomentar su participación activa a través de estrategias, que a su vez promuevan el trabajo colaborativo y cooperativo.

6. Evaluate and revise (Evaluación y revisión de la implementación y resultados del aprendizaje):

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Esta última etapa, permite generar una reflexión sobre los resultados obtenidos del curso, con el fin de identificar áreas de optimización e implementarlas en el contexto de la mejora continua de la acción formativa.

Relevancia y justificación

Conductas como una alimentación no saludable, el uso nocivo de alcohol, la inactividad física y el tabaquismo y/o la exposición al humo de tabaco ajeno, constituyen los factores de riesgo modificables de mayor relevancia para el desarrollo de las principales ECNT, en conjunto con aquellos no modificables como la edad y la herencia (4,19).

La alimentación, si bien puede ser concebida como el "proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer"(6) constituye un hecho complejo producto de un conjunto de factores biológicos, ecológicos-demográficos, sociopolíticos y culturales (20). En este sentido, los hábitos alimentarios también se verán influidos por circunstancias como: las necesidades fisiológicas de los individuos, las creencias de estos, la información que circula acerca de los alimentos y sus formas de comercialización y marketing, los estilos de vida y los grupos de pertenencia, entre tantos otros.

Una alimentación saludable a lo largo de la vida contribuye a la prevención de la malnutrición en todas sus formas, así como a la de diferentes ECNT (4). Sin embargo, en la actualidad, los hábitos alimentarios no han seguido ese sentido. Las personas consumen más alimentos hipercalóricos y de bajo valor nutritivo que a su vez presentan un alto contenido de grasas, azúcares y sal. Simultáneamente, se observa la disminución del consumo de alimentos sin procesar o mínimamente procesados, como frutas, verduras, legumbres, granos integrales y semillas, entre otros (21).

Estos cambios han tenido una incidencia directa en la salud de la población. Existe evidencia acerca de la asociación entre el consumo de bebidas azucaradas y enfermedad cardiovascular (ECV), diabetes, síndrome metabólico⁵ y muerte (22–24). Asimismo, la ingesta de grasa total se relaciona con el perfil lipídico⁶, cuya alteración es un factor de riesgo para sufrir enfermedades cardio y cerebrovasculares, mientras que el consumo de ácidos grasos saturados es considerado factor de riesgo para la aparición de algunos tipos de neoplasias malignas (25,26). La ingesta de grasas trans

⁵ "El síndrome metabólico (SM) es un conjunto de anormalidades metabólicas consideradas como un factor de riesgo para desarrollar enfermedad cardiovascular y diabetes". Tomado de: Lizarzaburu Robles JC. Síndrome metabólico: concepto y aplicación práctica. Disponible en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000400009

Fecha de consulta: 09/06/2020

⁶ "El perfil lipídico o lipidograma es un grupo de análisis de sangre que permiten medir las concentraciones de colesterol y triglicéridos". Tomado de: *National Institute of Health* (NIH). Glosario del VIH/SIDA. Disponible en: <https://infosida.nih.gov/understanding-hiv-aids/glossary/4044/lipidograma> . Fecha de consulta: 09/06/2020

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

industriales es causa probada de ECV (27–30). El consumo excesivo de sodio es un factor de riesgo para el desarrollo de hipertensión arterial y por tanto aumenta el riesgo de ECV, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos (31,32). Una alimentación no saludable es también causa principal de exceso de peso (sobrepeso y obesidad). La obesidad en adultos es, a la vez, una enfermedad y uno de los factores determinantes que explican el crecimiento de las principales causas de mortalidad y morbilidad por ECNT en todo el mundo (24).

Argentina no es ajena a estos problemas. De acuerdo a la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2019), los datos indican que la proporción de la población que refiere haber consumido diariamente los alimentos recomendados como frutas frescas y verduras, carnes, leche, yogur o quesos se encuentra por debajo de las recomendaciones de consumo de las Guías Alimentarias para la Población Argentina⁷ (GAPA), siendo aún más marcado en algunos grupos de alimentos como el de frutas y verduras. Por el contrario, la proporción de la población que refiere consumir a diario o frecuentemente alimentos no recomendados por poseer alto contenido de azúcar, grasas y sal y bajo valor nutricional, es alarmante (33).

En consonancia, según la cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR 2018), el 66,1% de la población presenta exceso de peso, donde el sobrepeso alcanza al 33,7% de la población y la obesidad al 32,4%, en base a mediciones antropométricas. A su vez, la encuesta indicó que el 34,6% tiene presión arterial elevada y solo el 6% de la población cumple con la recomendación diaria de consumir cinco porciones de frutas y verduras (34). A esto se suma el hecho de que mientras la OMS recomienda una ingesta de sal de 5 gramos diarios, en el país, la ingesta promedio por habitante es de entre 11 y 12 gramos, de los cuales alrededor del 70% proviene de los alimentos industrializados (35).

A pesar de este panorama, las ECNT son prevenibles y controlables. Abordar los factores de riesgo modificables, mediante actividades de promoción de la salud, constituyen intervenciones de bajo costo que no sólo permiten reducir el número de muertes por ECNT, sino que también pueden

⁷ “Las GAPA son un material técnico extenso, basado en evidencia científica, consensado por distintos equipos de expertos, que cuentan con recomendaciones específicas acerca de cada uno de los grupos de alimentos y contienen estrategias detalladas sobre salud nutricional”. Tomado de: Ministerio de Salud de la Nación. Se estableció que las GAPA sean los estándares para el diseño de políticas públicas. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/noticias/se-establecio-que-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-sean-los-estandares> . Fecha de consulta: 09/06/2020

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

proporcionar un gran impulso económico para los países y la población, debido a la gran carga económica que representan las consecuencias de estas enfermedades para las sociedades (36–38).

En ese sentido, la promoción de la salud es el proceso de facilitar que la población adquiera un mayor control sobre la salud y sus determinantes y, a través de ello, mejorar la misma (39). Uno de sus componentes esenciales es la educación sanitaria, entendida como todas aquellas acciones tendientes a producir la adquisición de conocimientos, aptitudes e información por parte de la población, que le permita elegir opciones saludables (40).

La Licenciatura en Nutrición, recientemente incluida en la nómina de carreras universitarias reguladas por el Estado Nacional que pueden comprometer el interés público (41), comprende en sus programas curriculares a la EAN, la cual forma parte de la educación sanitaria. Según la Ley Nacional N° 24.301, se considera ejercicio profesional del Lic. en Nutrición a la promoción, protección, recuperación y rehabilitación de la salud, dentro de los límites de su competencia (42). Así mismo, según el código de ética del Colegio de Nutricionistas de La Provincia de Buenos Aires, constituye un deber con la sociedad del nutricionista promover la educación alimentaria y nutricional, la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades, en toda oportunidad o contacto con la población (43). En conclusión, resulta imposible abordar el tema de la promoción de la salud desestimando la relevancia que cobra la EAN y el rol del nutricionista como su educador.

Por otro lado, las universidades ofrecen numerosas oportunidades para la promoción de la salud. Tal es el caso que, para el año 1996 se celebró en Lancashire, Inglaterra, la “primera Conferencia Internacional de Universidades Promotoras de Salud” de la cual surge el movimiento de universidades promotoras de la salud o universidades saludables. Su creación se fundamenta en que las universidades e instituciones de educación superior, cuyos fines son educar a los estudiantes, crear conocimiento a través de la investigación, y, contribuir a la comunidad y a la sociedad civil, ejercen un impacto sobre la salud y el bienestar de los individuos y de la población y tienen la capacidad de influir en los actores políticos, de actuar como agentes de cambio y de motivar el diálogo acerca de la promoción de la salud a nivel local, regional y global (44).

Las líneas de acción que debe incluir una universidad saludable se basan en: la adopción de políticas saludables, la incorporación de la educación sanitaria, la investigación aplicada al desarrollo de estrategias para la promoción de la salud, la creación de ambientes y entornos saludables, la oferta de seguridad social en salud para todos sus miembros, y, la promoción de actividades de vinculación intersectorial (45). La adopción de las mismas podría disminuir el ausentismo tanto de estudiantes, como de académicos y del personal administrativo, favorecer las relaciones interpersonales

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

armoniosas y la convivencia, mejorando el clima laboral y de estudio, y contribuyendo a la percepción de una mejor calidad de vida (46).

En cuanto a los beneficios específicos de una universidad que promueve una alimentación saludable, son múltiples y se basan principalmente en las consecuencias de mejorar los hábitos alimentarios de todos los miembros de la universidad. Hábitos alimentarios más saludables propiciarán una alimentación más saludable, y en consecuencia, se logrará un mejor rendimiento académico y/o laboral, y tal como se mencionó anteriormente, se contribuirá a la prevención de la malnutrición en todas sus formas, así como la de diferentes ECNT (4,45).

A largo plazo, la promoción de la salud en la universidad favorecerá cambios en la situación de salud del país a través de las generaciones de estudiantes egresados que fomentarán modificaciones para lograr el bienestar y la salud de las instituciones y comunidades en las que trabajen y de las familias que formen (46).

Aunque resultan pertinentes las intervenciones de EAN transversales a todos los miembros de la comunidad universitaria, son los estudiantes universitarios, particularmente quienes recién se insertan en el ámbito académico, los que constituyen una población destinataria de mayor relevancia.

Alrededor de los 18 años, se inicia la etapa de la adultez y en ella se empieza a perfilar el ser humano como un ser productivo en el ámbito laboral y/o académico, para desempeñar un rol específico en la sociedad. En esta etapa se generan cambios drásticos en el estilo de vida, ya que se logra una mayor independencia y la construcción de un criterio personal que se reflejará en las decisiones que se tomen en la cotidianidad. Cuando los estudiantes terminan la educación secundaria e ingresan a la educación superior afrontan diversos cambios como la transición de la adolescencia a la adultez, el enfrentamiento a nuevas responsabilidades familiares y académicas, la modificación de su círculo social y los cambios en su contexto cultural y muchas veces económico. Las situaciones mencionadas pueden influir en la modificación de los estilos de vida de los estudiantes universitarios y de esta manera, afectar tanto su estado nutricional como su salud (47).

En ese sentido, existen revisiones sistemáticas que han concluido lo anterior (48–50). En general, los jóvenes universitarios no presentan hábitos alimentarios saludables y consumen dietas desequilibradas con alto contenido calórico. Además, la práctica del ejercicio físico es nula, aún sabiendo que una alimentación saludable y la realización de ejercicio tienen efectos beneficiosos sobre la salud. A esto se le debe añadir el consumo elevado de alcohol, tabaco y marihuana en esta población (51). En consecuencia, los jóvenes universitarios constituyen un grupo vulnerable sobre el cual es necesario crear conciencia e implementar estrategias que promuevan el cambio hacia estilos de vida

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

más saludables, permitiendo mitigar efectos perjudiciales e impactando positivamente en la calidad de vida de cada uno de ellos.

Por otro lado, los estudiantes que hoy transitan por las universidades constituyen la primera generación que ha nacido y ha sido formada en los nuevos avances tecnológicos, ya que han estado desde siempre rodeados de computadoras, videojuegos, música digital, telefonía móvil y otros entretenimientos y herramientas afines. Las relaciones entre los jóvenes y las tecnologías cambian, se renuevan y se actualizan de manera muy dinámica año tras año con la aparición de nuevas aplicaciones. Siendo así, la educación debería acompañar el cambio, adaptándose a estas nuevas generaciones y proponiendo respuestas y alternativas a los nuevos modos de aprender y de conocer (52).

En los últimos años han proliferado numerosas experiencias educativas, sobre todo llevadas a cabo en el nivel universitario, en las que se usan las nuevas TIC con diversas finalidades y de distinto modo, siendo la EAD una de ellas (10,53). Algunas de sus ventajas con respecto a la educación presencial son: la superación de problemas de desplazamiento, suscitados por la distancia o por alguna limitación física; la adaptación más flexible a los horarios de los usuarios; la capacidad de ofrecer una retroalimentación educador/educando más personalizada y presentar un mayor alcance, una mayor reproducibilidad y un menor costo económico (54).

Por otra parte, existen estudios de intervención en EAN a distancia que han mostrado ser útiles en estudiantes universitarios. Algunos de ellos son: la utilización de mensajes de texto para promover mejores elecciones alimentarias (55); la utilización de mensajes de correo como motivadores de cambio de los hábitos alimentarios, la actividad física y el control del peso saludable (56); la emisión de programas televisivos de cocina de corta duración con el objetivo de ampliar el conocimiento y modificar las prácticas en la cocina para incrementar el consumo de frutas y verduras (57), y el desarrollo de una página web destinada al dictado de un curso educativo online de nutrición y actividad física (58).

De esta manera, reafirmando nuestro compromiso social como futuros licenciados en Nutrición, consideramos relevante y oportuno el diseño de “Nutrite a distancia” un *MOOC* de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Objetivos

Objetivo general

- Esbozar⁸ un *MOOC* de hábitos alimentarios saludables en el entorno virtual de AulasWeb para estudiantes de la UNLP dentro del ciclo académico del año dos mil veinte (2020).

Objetivos específicos

- Caracterizar los hábitos alimentarios de la población destinataria mediante un diagnóstico de situación.
- Desarrollar las características del curso utilizando una adaptación del modelo de diseño instruccional A.S.S.U.R.E.
- Generar un programa de contenidos para el curso.
- Definir métodos de evaluación de progreso y logro.

⁸ tr. bosquejar. Pintar o modelar los primeros rasgos de una obra, sin definir las formas del todo ni darle la última mano. Tomado de: Diccionario de la Real Academia Española. Disponible en: <https://dle.rae.es/esbozar#G57zOqR> . Fecha de consulta: 09/10/2020

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Propósitos

Del presente trabajo

- Proponer el proyecto a las autoridades académicas en pos de concretar su implementación para el ciclo académico del año dos mil veintiuno (2021).

De la implementación del *MOOC*

En relación a la población destinataria

- Contribuir a mejorar los hábitos alimentarios y la salud.

En relación a la universidad

- Posicionar a la UNLP como una universidad promotora de la salud.
- Fomentar la creación de intervenciones de educación alimentaria y nutricional a distancia que aborden otras problemáticas relevantes.

En relación a sus alcances

- Adaptar los contenidos del curso a entornos de educación a distancia distintos al de la propuesta inicial.
- Ofrecer el curso a estudiantes de otras universidades del país.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Metodología

El diseño instruccional no consiste en un proceso lineal y prescriptivo, sino que se trata de una construcción dinámica que puede ser modificada continuamente en función de las características del proceso de diseño.

El diseño instruccional del presente *MOOC* se basó en una adaptación propia del modelo A.S.S.U.R.E. El motivo de la misma obedece a la limitante de su implementación, instancia necesaria para el desarrollo de las etapas U, R y E del modelo original. Debido a esto, el desarrollo de las etapas U y R en el presente trabajo se ve reducido a la mera definición de las mismas en el marco teórico y para la etapa E, se establecen propuestas teóricas que deberán ser sujetas a revisión llegado el momento de su ejecución.

A: Análisis de las características de los estudiantes

Identificación de los destinatarios

- Estudiantes de la UNLP que cursen el ciclo lectivo correspondiente al año dos mil veintiuno (2021) y que presenten la condición de “alumno regular”.

Con el fin de identificar cuáles son las características y necesidades de los estudiantes o potenciales usuarios del *MOOC*, se realizó un diagnóstico de situación recurriendo a fuentes de recolección de información tanto primarias (cuestionario) como secundarias (antecedentes bibliográficos). A saber:

Diagnóstico de situación

Antecedentes

En Argentina, según la última ENFR (2018)(34), aquellos individuos que se encuentran en el rango etario de 18 a 24 años presentan las siguientes características en lo referente a su alimentación (IC: 95%) (Expresado como: R1.a= resultado uno a) :

- R1.a.** El promedio de consumo diario de porciones de frutas y verduras se ubicó en 1,9 (1,8-2) porciones, ubicándose muy por debajo de las 5 porciones diarias recomendadas por la OMS y por las GAPA. Sólo un 5,7% (4,4%-7%) cumplía con estas recomendaciones. En referencia a los tipos de barreras percibidas para el consumo adecuado de frutas y verduras un 44,4% refiere que no le es posible debido a factores individuales como que la compra y la preparación requieren mucho tiempo, falta de apoyo del entorno, no le gustan, preferencia por otro tipo de comidas; dificultad por los hábitos y exigencias de la vida diaria; falta de voluntad; en segundo lugar, un 37,3% refiere que

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

ya come la cantidad adecuada; en tercer lugar, un 16,4% refiere no poder debido a factores económicos, es decir, les resultan caras; en cuarto lugar, un 1,4% refiere no poder debido a factores del entorno como pocas opciones en los lugares de compra y/o en lugares para comer; por último, un 0,5% refiere no poder debido a otros factores.

R1.b. La utilización de sal siempre o casi siempre después de la cocción o al sentarse a la mesa fue de 21,2% (18,6%-23,6%). La utilización de sal habitualmente durante la cocción fue de un 77,3% (74,4%-80,1%).

R1.c. La percepción de la propia alimentación o dieta habitual como poco/nada saludable fue de un 34,8% (31,8%-37,7%). Las razones se atribuyen a: los hábitos alimentarios, que abarca categorías como falta de tiempo, consumo de alimentos altos en grasas y/o azúcares, falta de saciedad de las comidas saludables, falta de gusto, falta de interés, es de un 69,3% (64,4%-74,3%); precio y accesibilidad, que abarca la categoría de “los precios de los alimentos saludables son muy altos”, en un 13,7% (10,2%-17,2%); el entorno, que responde a categorías como dificultad para conseguir alimentos saludables, pocas opciones y no se comen estos productos en el hogar o trabajo, en un 14,1% (9,8%-18,3); u otros 2,9% (0,5%-5,3%).

Por otro lado, según el nivel educativo, aquellos encuestados que presentaron la condición de secundario completo y más, presentaron las siguientes características en lo referente a su alimentación:

R1.d. El promedio de consumo diario de porciones de frutas y verduras se ubicó en 2,2 (2,1-2,2). Sólo un 6,9% (6,2-7,2) cumplía con las recomendaciones. En referencia a los tipos de barreras percibidas para el consumo adecuado de frutas y verduras, un 45,7% refiere que ya come la cantidad adecuada; en segundo lugar, un 39,2% refiere no poder debido a factores individuales; en tercer lugar, un 12,9% refiere no poder debido a factores económicos; en cuarto lugar, un 1,3% refiere no poder debido a factores del entorno; y, por último, un 0,8% refiere no poder debido a otros factores.

R1.e. La utilización de sal siempre o casi siempre después de la cocción o al sentarse a la mesa fue de 16,6% (15,5%-17,6%). La utilización de sal habitualmente durante la cocción fue 68,6% (67,2%-70%).

R1.f. La percepción de la propia alimentación o dieta habitual como poco/nada saludable fue de un 25,7% (24,5%-27,0%). Las razones se atribuyen a: los hábitos alimentarios

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

64,3% (61,6%-67,0%), precio y accesibilidad 17,1% (15,1%-19,2%), entorno 15,0% (12,9%-17,1%); u otros 3,6% (2,5%-4,7%).

En referencia a los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en nuestro país, se han llevado a cabo varios estudios en distintas provincias, sin embargo, debido a la cercanía geográfica con nuestra población destinataria, consideramos los resultados de dos estudios provenientes de dos instituciones de educación superior de la Provincia de Buenos Aires: la Universidad Nacional de Tres de Febrero (UNTREF)(59) y la UNLP (60).

Según el diagnóstico de situación realizado en el marco del “Programa UNTREF Saludable”, los resultados acerca de los hábitos alimentarios reflejan que entre la muestra de los estudiantes de la institución (n=644) un:

- R2.a.** 5,5% Consume a diario frutas y/o verduras.
- R2.b.** 40,4% Usa sal siempre o casi siempre.
- R2.c.** 44,4% Toma 1 litro o menos de agua al día.
- R2.d.** 12,6% Realiza un consumo de alcohol regular de riesgo.
- R2.e.** 60% Presenta interés en recibir capacitación para mejorar la postura y en clases de alimentación saludable.

Por otro lado, el estudio llevado a cabo en la UNLP en estudiantes de primer año de la carrera de medicina de la Facultad de Ciencias Médicas (FCM) arrojó los siguientes resultados:

- R3.a.** La frecuencia de consumo diario de por lo menos una porción de fruta se encuentra entre el 1,0% y el 7,8% y el consumo de frutas entre 2 a 3 veces al día alrededor del 0,9%.
- R3.b.** La frecuencia de consumo diario de por lo menos una porción de verdura se encuentra entre el 0,5% y el 4,5%.
- R3.c.** Aproximadamente el 7,3% consume leche una vez al día y el 13,8% la consume entre 2 a 3 veces al día, lo que permite evidenciar que no es un hábito el consumo diario de leche.
- R3.d.** El 78,1% de los estudiantes consume azúcar refinada diariamente y de este porcentaje el 44,4% refiere consumirla entre 2 a 3 veces al día.
- R3.e.** En lo referente a los tiempos de consumo realizados, un porcentaje importante por encima del 80% realizan al menos cuatro tiempos de comida, teniendo en cuenta que

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

la principal comida que realizan corresponde al almuerzo; sin embargo, el desayuno se realiza con menor proporción al almuerzo, merienda y cena.

R3.f. La base de la alimentación de los estudiantes universitarios corresponde al grupo de cereales, derivados y legumbres secas; siendo principalmente los fideos y el arroz los alimentos más consumidos (41%); sin embargo, se evidencia que dentro de la dieta se incluyen en la semana el consumo de cereales refinados y procesados como galletitas y facturas; por otra parte el consumo de legumbres secas que proveen de proteína vegetal, solamente se da entre 1 a 3 veces al mes en aproximadamente el 37% de los encuestados; lo que representa un porcentaje bajo.

Si bien estos antecedentes indagan las características de los hábitos alimentarios en poblaciones cercanas a la nuestra, e incluso dentro de la misma casa de estudios, los datos proporcionados por los mismos resultan insuficientes para poder establecer un diagnóstico de situación preciso que permita analizar las características de los potenciales usuarios del curso.

De este modo, se incorporó como estrategia diagnóstica principal, la elaboración de un cuestionario dirigido a nuestra población destinataria, cuyas características se detallan a continuación.

Cuestionario

Esta herramienta diagnóstica fue adaptada a partir de dos cuestionarios acerca de hábitos alimentarios, uno en estudiantes universitarios (61) , y otro en población adulta (62) y presentó las características de:

- Estar dirigida a estudiantes de todas las carreras que se dictan en la UNLP.
- Ser autoadministrada/autocompletada.
- Estar elaborada mediante la plataforma: “Formularios de Google”.
- Link de acceso: <https://forms.gle/7kfMzMYq3sKZduVV6>
- Tener un plazo de aceptación de respuestas de treinta (30) días corridos a partir de la fecha de alta de acceso.
- Difusión: mensajes de whatsapp, Facebook y Twitter oficial de la FCM.
- Alta de acceso: 20 de julio de 2020.
- Baja de acceso: 20 de agosto de 2020.
- Contó con preguntas cerradas con respuestas posibles tipo opción múltiple, lista de verificación, lista desplegable y a completar con números enteros.
- Alcanzó una n=545.
- Se evaluaron 40 variables.

En el Anexo 1 se detalla su estructura con las preguntas y respuestas posibles.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Principales resultados

En el Anexo 2 se presentan los resultados de forma completa con su respectiva representación gráfica.

- R4.a.** El 86,4% (n=471) de los encuestados lleva una alimentación omnívora, el 11,2% lleva (n=61) una alimentación vegetariana y el 2,4% restante (n=13) lleva una alimentación vegana (gráfico 5).
- R4.b.** Habitualmente el 59,8% de los encuestados (n=326) refiere que se encarga de preparar sus comidas, el 37,8% (n=206) refiere que se encarga algún familiar, el 1,5% (n=8) refiere otro/a y un 0,9% (n=5) refiere que compra su comida ya preparada (gráfico 8).
- R4.c.** El 81,3% de los encuestados (n=443) refiere que habitualmente come haciendo otras actividades al mismo tiempo como mirar la TV, usar el celular o la computadora o estudiar y/o trabajar. El restante 18,7% (n=102) refiere no hacerlo (gráfico 10).
- R4.d.** El 69,9% de los encuestados (n=381) refiere que habitualmente no lee la tabla de información nutricional al comprar un alimento. El 30,1% restante (n=164) refiere si hacerlo (gráfico 12).
- R4.e.** Solamente el 23,4% de los encuestados (n=128) refiere consumir diariamente frutas. De este porcentaje, no es posible saber quiénes se adecúan a las recomendaciones de las GAPA y quiénes no dado que no se indagó acerca de porciones si no acerca de frecuencia de consumo semanal de grupos de alimentos (gráfico 14).
- R4.f.** Solamente el 31,5% de los encuestados (n=172) refiere consumir diariamente verduras sin contar la papa, ni la batata, ni el choclo, ni la mandioca. Al igual que para las frutas, de este porcentaje no es posible saber quiénes se adecúan a las recomendaciones de las GAPA y quiénes no dado que no se indagó acerca de porciones si no acerca de frecuencia de consumo semanal de grupos de alimentos. (gráfico 15).
- R4.g.** Solamente el 12,8% de los encuestados (n=70) refiere consumir diariamente carnes de pollo, vacuna y/o cerdo a pesar de que sólo un 13,6% (n=13) lleva una alimentación vegetariana o vegana (gráfico 16).
- R4.h.** El 45,5% de los encuestados (n=248) refiere nunca consumir pescado. El 34,1% (n=186) refiere consumir pescado menos de una vez por semana. Un 10,8% (n=59) refiere

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

consumir una vez por semana. Un 6,0% (n=33) refiere consumir dos veces por semana. Un 2,7% (n=15) refiere consumir tres veces por semana. Ningún encuestado consume pescado 4 veces por semana o más (gráfico 18).

R4.i. El 33,4% de los encuestados (n=182) refiere consumir lácteos todos los días. El 66,6% restante (n=363) refiere consumirlos con una frecuencia menor (gráfico 19).

R4.j. El 25,7% de los encuestados (n=140) refiere consumir pan, papa, pastas, cereales todos los días. El 74,3% (n=405) refiere consumirlos con una frecuencia menor. Ningún encuestado refirió nunca consumir estos alimentos (gráfico 20).

R4.k. El 13,7% de los encuestados (n=75) refiere nunca consumir legumbres. El 25,7% (n=140) de los encuestados refiere consumir legumbres menos de una vez por semana. El 39,4% restante (n=330) refiere consumir legumbres con una frecuencia mayor (gráfico 21).

R4.l. El 7,3% de los encuestados (n=40) refiere consumir huevo diariamente. El 92,7% restante (n=505) refiere consumirlo con una frecuencia menor (gráfico 22).

R4.m. El 20,4% de los encuestados (n=111) refiere nunca consumir frutos secos como las almendras las nueces y el maní. El 29,9% (n=163) refiere consumirlos menos de una vez por semana. El 49,7% restante (n=271) refiere consumirlos con una frecuencia mayor (gráfico 23).

R4.n. El 35,2% de los encuestados (n=192) refiere nunca consumir semillas como el sésamo, el girasol y la chía. El 25,3% (n=138) refiere consumirlas menos de una vez por semana. El 39,4% restante (n=215) refiere consumirlas con una frecuencia mayor (gráfico 24).

R4.o. El 64,7% de los encuestados (n=353) refiere comer golosinas y/o snacks como galletitas dulces o saladas, papitas, palitos, chocolates y golosinas con una frecuencia de una vez por semana o más. El 26,6% (n=145) refiere consumirlos menos de una vez por semana. El 8,6% restante (n=47) refiere nunca consumirlos (gráfico 25).

R4.p. El 40,4% de los encuestados (n=220) refiere consumir bebidas alcohólicas como la cerveza, el fernet y el vino con una frecuencia de una vez por semana o más. El 32,1% (n=175) refiere consumirlas menos de una vez por semana. El 27,5% (n=150) refiere nunca consumirlas (gráfico 26).

R4.q. El 71,1% de los encuestados (n=388) refiere consumir infusiones como el mate, té o café todos los días. De ese porcentaje, un 34% (132) refiere consumirlas con azúcar

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

(gráfico 30), el 66% restante (255) refiere consumirlas sin azúcar o con edulcorante (gráfico 31).

R4.r. Solamente el 23,1% de los encuestados (n=126) refiere consumir 8 o más vasos de agua al día (gráfico 34).

R4.s. El 40,9% de los encuestados (n=223) refiere que le es necesario disponer de más información acerca de los alimentos para mejorar su alimentación (gráfico 39).

R4.t. El 96% de los encuestados (n=523) refiere que sería útil que la UNLP les brinde a los estudiantes cursos online gratuitos impartidos por Lic. en Nutrición para ayudarlos a mejorar su alimentación (gráfico 40).

Conclusiones

A partir de la información relevada consecuente a la realización del diagnóstico de situación se concluyó que la muestra de la población destinataria presenta las siguientes características:

- Edad promedio: 22 años.
- Nivel educativo: grado universitario.
- Tipo de alimentación predominante: omnívora.
- Suelen realizar otras actividades al momento de comer.
- No presentan una hidratación adecuada.
- En su mayoría no cumplen con las recomendaciones de ingesta para los principales grupos de alimentos: frutas, verduras, carnes (porcina, bovina, ave), pescados, lácteos, huevo, legumbres. Si bien durante el cuestionario no se indagaron porciones para establecer una comparación con las recomendaciones de las GAPA, la mayoría de los encuestados refirió no ingerir estos alimentos con una frecuencia diaria, lo que denota desde un principio la inadecuación a las mismas.
- Refieren la necesidad de poseer un mayor conocimiento acerca de los alimentos y la alimentación saludable para mejorar sus hábitos alimentarios.
- Una amplia mayoría considera útil la disponibilidad de cursos online gratuitos impartidos por Lic. en Nutrición para ayudarlos a mejorar su alimentación.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

S: Establecimiento de los objetivos de aprendizaje

Objetivo general

- Incorporar hábitos alimentarios saludables en estudiantes de la UNLP que participen del *MOOC*.

Objetivos específicos

Que los estudiantes sean capaces de:

- Describir los beneficios de una alimentación saludable.
- Reconocer la relación entre la alimentación y las ECNT.
- Identificar los componentes principales del rotulado nutricional.
- Diferenciar alimentos ultraprocesados y no procesados.
- Reflexionar acerca de mitos de la alimentación.
- Considerar la importancia de la soberanía alimentaria y la adquisición de productos locales.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

S: Selección de medios y materiales

Institución

UNLP.

Plataforma

Moodle, del inglés *Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment*, es un paquete de *software* para la creación de cursos y sitios web educativos. Fue creado en 1999 y se sustenta en la pedagogía constructivista social (63). Moodle es hasta el momento la plataforma de aprendizaje virtual más utilizada a nivel mundial con más de 164.198 sitios registrados, 26 millones de cursos, 213 millones de usuarios y un alcance de más de 240 países (64).

El presente *MOOC* se encuentra alojado en el sitio AulasWeb dependiente de la Dirección General de Educación a Distancia y Tecnologías de la UNLP. AulasWeb es anunciado como un entorno de enseñanza y aprendizaje en la Web basado en *Moodle* (versión 3.9) y puesto a disposición de las Unidades Académicas de dicha casa de estudios para desarrollar proyectos educativos mediados por tecnologías digitales (65). Este entorno puede utilizarse como complemento a las clases presenciales, así como, en este caso, para llevar a cabo una formación exclusivamente en línea.

Cabe destacar que el primer *MOOC* creado: “*CCK08*” de Siemens y Downes en 2008 ha sido desarrollado en una plataforma basada en *Moodle*. Esto, en conjunto con el actual surgimiento de numerosos *MOOC* bajo este formato, evidencian que *Moodle* fue y es uno de los recursos apropiados para la creación de cursos de este tipo (66).

Nombre

La definición del nombre o *namimg*⁹ del presente *MOOC* se estableció en base al cumplimiento de tres requisitos (67).

- **Requisitos funcionales:** aquellos referidos a la eficacia comunicativa del nombre: la pronunciabilidad, la memorabilidad, la ocurrencia u originalidad, la versatilidad o capacidad de adecuación a distintos usos.
- **Requisitos semánticos:** aquellos que apelan a la adecuación entre el nombre identificador y lo identificado. El nombre debe guardar relación con los atributos del producto o servicio, y

⁹ Conjunto de técnicas y estrategias que se desarrollan en marketing para la creación del nombre de una marca. Tomado de: Ferrari, M. Pesantez-Coronel, P. Ugalde, C. Proceso de *namimg*: teoría vs práctica. Disponible en: <https://revistas.ucm.es/index.php/PEPU/article/view/67142> . Fecha de consulta: 29/08/2020

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

provocar asociaciones pertinentes. A su vez, el nombre debe responder a las fantasías del consumidor y adaptarse a los códigos de la lectura pública.

- **Requisitos expresivos:** aquellos referidos a las cualidades estéticas y literarias del nombre. La imagen acústica –la musicalidad, el sonido, etc. – es un aspecto controlable, que favorece la aceptación de un nombre.

Si bien el diseño y la posible implementación a futuro de este curso no tiene ni tendrán fines lucrativos, se ha hecho uso de los conceptos previamente mencionados en orden de generar una mayor convocatoria.

Modalidad

El curso se dictará exclusivamente de forma virtual.

Gestión

Cada usuario o estudiante gestionará el curso de forma individual según sus tiempos. Las acciones de autogestión incluyen, entre otras, el acceso a los materiales, la realización de la autoevaluación integradora, la participación en foros, *chats* y otras vías de comunicación sincrónica y asincrónica.

Duración

El curso estará vigente por dos meses a partir de la fecha de inicio. El ritmo de aprendizaje será determinado por el estudiante, pudiendo acceder actividades posteriores una vez que haya completado las actividades anteriores y eventualmente completar el curso en un plazo menor. De todos modos, se estima un tiempo de dedicación de seis semanas correspondientes a una semana por unidad temática.

Temporalidad

El curso se realizará dos veces al año, una en cada cuatrimestre del ciclo lectivo académico.

Difusión

La difusión de la convocatoria del curso se dará a través de las diversas vías de comunicación institucional que presenta la UNLP y sus distintas unidades académicas: páginas web, entornos virtuales, *Facebook*®, *Instagram*® y *Twitter*®. En estas, se les compartirá un enlace para realizar la preinscripción.

Preinscripción

La finalidad principal de la preinscripción es obtener el correo electrónico, el nombre y el número de Documento Nacional de Identidad (DNI) de los interesados para posteriormente elaborar

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

una base de datos con la cual se definirá la aprobación o rechazo de la solicitud de matriculación al curso de aquellos estudiantes que la hayan solicitado.

El formulario de preinscripción se realizó utilizando el recurso de *Google forms*. A continuación, se detalla qué se pregunta y para qué:

- Correo electrónico: allí se enviará un mail con el instructivo de inscripción o matriculación al entorno AulasWeb y al curso.
- Nombre: en el cuerpo del mail que se le enviará completada la preinscripción, así como en el asunto del mismo, se le llamará al interesado por su nombre.
- Edad: tener más de 18 años es uno de los dos criterios de inclusión.
- DNI: dado que los usuarios de AulasWeb se determinan en base al número de DNI, su registro permitirá corroborar la identidad del estudiante al momento de la aceptación o rechazo de la solicitud de matriculación. Para este fin, se utilizará el DNI y no el correo electrónico suministrado en la preinscripción dado que este último puede no coincidir con aquel que fue utilizado para la matriculación al entorno de AulasWeb.
- Declaración de la condición de estudiante de la UNLP: dado que ser estudiante de esta casa de estudios es el segundo criterio de inclusión, todos aquellos interesados que no lo sean no podrán tomar el curso y, por lo tanto, no se los contactará vía mail.

La estructura del formulario de preinscripción se detalla en el anexo 4.

Matriculación al entorno

Una vez completada la preinscripción, los interesados que cumplan con el criterio de inclusión, recibirán un mail con un instructivo emitido por la Dirección General de Educación a Distancia y Tecnologías de la UNLP (disponible en la página de inicio de AulasWeb: [https://aulasweb.ead.unlp.edu.ar/instructivos/aulasweb_nuevo ALUMNOS MATRICULACION e INS CRIPCION GPS.pdf](https://aulasweb.ead.unlp.edu.ar/instructivos/aulasweb_nuevo_ALUMNOS_MATRICULACION_e_INS_CRIPCION_GPS.pdf)) en el cual se explica cómo matricularse al entorno virtual de AulasWeb y a las correspondientes actividades o cursos que se llevan a cabo dentro del mismo.

Matriculación al curso

Se realizará en forma manual por parte de los moderadores o tutores del curso. Se aprobarán las solicitudes de aquellos estudiantes cuyos nombre y número de DNI se encuentren identificados y coincidan con la información presente en la base de datos generada en la preinscripción.

Quienes no hayan realizado la preinscripción en tiempo y forma o cuyos datos no coincidan con la información presente en base de datos generada en la preinscripción, se les rechazará la solicitud y no podrán participar del curso. Los participantes podrán participar del curso nuevamente en ediciones de años posteriores siempre y cuando realicen la preinscripción correspondiente.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

La matriculación al curso se dará por orden cronológico hasta alcanzar la totalidad del cupo estudiantil.

Cupo estudiantil

Para la primera edición del curso se establecerá un cupo de 200 estudiantes, siendo probable que el mismo se modifique en función de sus capacidades y de su óptimo desarrollo.

Precio

Los participantes del curso no deberán realizar contraprestación monetaria alguna para poder inscribirse, participar y concluir el curso, por lo tanto, el precio del mismo es gratuito.

Idioma

El idioma en el cual se encuentran, tanto el texto correspondiente a la estructura (Títulos, subtítulos, encabezados), como el texto y el audio correspondiente a los contenidos educativos de los distintos módulos de enseñanza del curso, es el español.

Vías de contacto

Ante cualquier duda, los estudiantes podrán acudir a la hoja de las *FAQ's*¹⁰. Si las mismas son acerca del contenido del curso podrán evacuarse en los chats semanales (explicados posteriormente). En caso de no obtener respuesta utilizando las instancias anteriores, los estudiantes se podrán comunicar por correo electrónico al *Gmail* creado para el MOOC: nutriteadistancia@gmail.com.

Adaptaciones del lenguaje

Dadas las características de la población destinataria, el lenguaje utilizado es de carácter coloquial. Tanto en los recursos textuales como en los auditivos, se utiliza la segunda persona del singular como “vos” y del plural como “ustedes”. En ese sentido, los títulos correspondientes a cada una de las secciones fueron pensados para captar la atención de la población al evitar utilizar lenguaje formal o técnico.

Por otro lado, en consonancia a: la Resolución no. 7/12 del Consejo Superior de la UNLP en donde se establece que: “todas las dependencias académicas y administrativas de la UNLP deberán, en toda circunstancia, reconocer la identidad de género adoptada y auto percibida de cualquier persona a su solo requerimiento, cuando esta no coincida con su nombre y sexo registrales” (68); los

¹⁰ Las *FAQ's* (de *Frequently Asked Questions*) es una lista de Preguntas Frecuentes en donde también se encuentran sus respuestas. Es una herramienta utilizada para ahorrar tiempo tanto a los usuarios en busca de ayuda, como a los expertos, que sin ellas deberían contestar a las mismas dudas repetidamente. Tomado de: www.moodle.org. Disponible en: <https://docs.moodle.org/all/es/FAQ>. Fecha de consulta: 22/09/2020

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

materiales de difusión en materia de género y diversidad recientemente publicados por la misma casa de estudios en su página web, se decidió adoptar un “lenguaje inclusivo y no sexista” (69). De esta manera, palabras como “todos” se redactan como “todxs” y en caso de tratarse de un recurso auditivo se pronuncian como “todes”.

Programa

La definición de qué contenidos son incluidos dentro del programa del curso se decidirá en base a la bibliografía utilizada para la elaboración del presente trabajo y a la información obtenida a partir del cuestionario de hábitos alimentarios realizado para el diagnóstico de situación.

El programa del curso en donde se detallan las unidades con su respectiva bibliografía se desarrolla en el anexo 3.

Soporte

Se puede acceder al curso desde distintos dispositivos tecnológicos: computadora de escritorio y/o portátil y desde teléfonos celulares. En el caso de este último dispositivo se evaluó la compatibilidad del curso accediendo al mismo desde exploradores web: *Safari*®, *Google Chrome*®, *Microsoft Edge*® y desde la aplicación (app) de *Moodle*® disponible para dispositivos con sistema operativo *iOS* y *Android*.

Apariencia

Los elementos visuales son un aspecto fundamental en la formación en línea, llevar a cabo una apropiada aplicación de los mismos podría mejorar la adquisición del conocimiento. Los colores son desencadenantes psicológicos que pueden ayudar a los usuarios a aprender mejor al cambiar su percepción al evocar sentimientos y mejorar la lectura.

Si bien la apariencia del curso se encuentra condicionada por el entorno en el que se está inserto (AulasWeb), en su diseño se utilizaron principalmente tonos azules, verdes, y violetas. Estos colores presentan la característica de asociarse a la sensación de relajación, a la naturaleza y a la creatividad respectivamente. Por otro lado, se trata de colores análogos, por lo que su utilización conjunta permite mantener una cohesión cromática que contribuye a crear un ambiente propicio para la concentración. En último lugar, la elección de tonos con baja saturación dentro de dichos colores facilita la lectura y permanencia en un sitio web al no estimular excesivamente el canal visual (70).

Recursos de enseñanza

Existen diversos modelos que ofrecen descripciones sobre las preferencias individuales de aprendizaje. El modelo *Visual-Aural-Read&Write-Kinesthetic* (VARK) consiste en la determinación de la preferencia de los alumnos para procesar la información desde el punto de vista sensorial, es decir,

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

se determina si los alumnos prefieren aprender mediante la estimulación de un sentido u otro. *VARK* es el acrónimo en inglés formado por las letras iniciales de cuatro preferencias modales sensoriales:

- Visual: preferencia por maneras gráficas y simbólicas de representar la información.
- Lectoescritura (*read-write*): preferencia por información en forma textual.
- Auditivo (*aural*): preferencia por escuchar la información.
- Kinestésico (*kinesthetic*): preferencia perceptual relacionada con el uso de la experiencia y la práctica, ya sea real o simulada.

Al realizar cursos en línea, usualmente se hace un mayor uso de recursos didácticos o herramientas visuales (videos, presentaciones en *Power Point*® con imágenes, gráficos, diagramas, cuadros, colores, etc.) y textuales (artículos, libros, lecturas, retroalimentaciones escritas, presentaciones con texto, toma de notas) y un menor uso de recursos didácticos o herramientas kinestésicas (ejemplos de la vida real, demostraciones, entrevistas a invitados, juegos de roles, construcciones) y auditivas (como *podcasts*¹¹ de lecturas y clases, videos con audio, música, encuentros con conversaciones, discusiones). Atender a las diferentes preferencias para la presentación de la información mejora el nivel de desempeño de los estudiantes en los contenidos de las asignaturas, no sólo porque se atiende su canal de comunicación, sino porque se facilita el acceso a los contenidos.

El diseño de cursos en línea implica una reflexión profunda no sólo acerca la información que se va a compartir con los estudiantes, sino también sobre la forma en que se va a presentar, en qué clase de herramientas se va a utilizar y por qué, a qué tipo de población va dirigido el curso y, sobre todo, comenzar a innovar sobre nuevas formas de presentación de los cursos (71).

En base a lo anterior, en la propuesta de diseño del presente *MOOC* se han seleccionado recursos de enseñanza ajustados a todas las preferencias modales sensoriales. Cabe destacar que los recursos utilizados son producto de una elaboración propia o en su defecto, son producto de terceros que cuentan con licencias *Creative Commons* (CC) que habilitan el uso que se les da.

A continuación, se enumeran los recursos utilizados y el modo sensorial correspondiente:

¹¹ Un podcast es un archivo digital de audio que puede ser distribuido por Internet. El contenido del podcast es variado, pero normalmente incluye conversaciones entre distintas personas y música. Solano Fernández, I. Aprendiendo en cualquier lugar: el podcast educativo. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/368/36815128010.pdf>. Fecha de consulta: 10/09/2020

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Imágenes

Recurso visual

Las imágenes utilizadas en el isotipo¹² del curso, *banners* de cada unidad/módulo e insignias son de elaboración propia y fueron creadas a partir de la página web: www.canva.com¹³. Otras imágenes cuya elaboración es externa al curso se han obtenido de las páginas web: www.istockphoto.com, www.pexels.com/es-es/ (Fecha de consulta: 10-09-2020). Las mismas sirven como buscadores de imágenes con licencia CC. Dos excepciones a lo anterior las constituyen las imágenes del logotipo de la FMC y el de la UNLP, estas fueron obtenidas de sus páginas web: www.med.unlp.edu.ar y www.unlp.edu.ar respectivamente. En algunos casos, principalmente para crear fondos transparentes, fue necesario someter a edición digital las imágenes de terceros (con una licencia CC que así lo permita) o las propias. La misma se llevó a cabo mediante el programa: *Adobe Photoshop CS6*®.

Imágenes interactivas

Recurso visual, kinestésico y/o textual

Estas imágenes se diferencian de las imágenes estáticas al presentar elementos con los cuales se puede interactuar. Los mismos pueden desplegar un texto, mostrar otra imagen, redirigir a otra página, entre otras posibilidades. Las imágenes interactivas del curso fueron creadas mediante la página web: www.genial.ly¹⁴. Una vez creadas se las insertó en las distintas secciones del MOOC mediante la utilización del lenguaje HTML para páginas web.

Videos

Recurso visual y auditivo

Las herramientas utilizadas para la elaboración de los videos de las distintas secciones del curso han sido: cámaras de *smartphones* para grabar aquellos de elaboración propia, la página web

¹² El isotipo es un identificador visual o gráfico de una marca que a diferencia de un logotipo que se compone de letras, está compuesto exclusivamente por imágenes. Tomado de: Olivares, E.H. Logotipos, isotipos, imatipos e isologos: una aclaración terminológica. Disponible en: https://www.academia.edu/21839253/Logotipos_isotipos_imatipos_e_isologos_una_aclaraci%C3%B3n_terminol%C3%B3gica_1. Fecha de consulta: 25/09/2020

¹³ *Canva* es un software y sitio web de herramientas de diseño gráfico simplificado, fundado en 2012. Sus herramientas se pueden utilizar tanto para el diseño web como para los medios de impresión y gráficos. Disponible en: www.canva.com. Fecha de consulta: 10/9/2020

¹⁴ Genially, también conocido como Genial.ly, es un software en línea que permite crear presentaciones animadas e interactivas. Disponible en: www.genial.ly. Fecha de consulta: 10/09/2020

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

www.powtoon.com¹⁵ para la obtención de contenido elaborado por otros y para la edición primaria o parcial de los videos y el *software* editor de video: *Wondershare Filmora 9* para la edición final de estos. Una vez realizados, se insertaron en la página del curso de distinta manera según el tamaño de los mismos: aquellos videos cuyo tamaño se encontraban entre 0,1 y 10 *Megabytes* (MB) se insertaron directamente. Por otro lado, aquellos que superaban los 10 MB fueron subidos al canal de *Youtube*® correspondiente al *Gmail* creado para este *MOOC* y se los insertó mediante la utilización del lenguaje HTML.

Podcasts educativos

Recurso auditivo

Existen *podcasts* sobre multitud de temas, aunque su uso en contextos de enseñanza aún no está muy extendido. Para la elaboración de los *podcasts* educativos¹⁶ presentes en el curso se utilizaron las siguientes herramientas: grabadora de voz, *software* editor de audio: *Audacity*™ y la página web: www.anchor.fm para la obtención de música de fondo y la posibilidad de compartir las producciones insertándolas en otros recursos (tal como las imágenes interactivas) o directamente en las páginas del curso a través de la utilización del lenguaje HTML.

Texto

Recurso de lectoescritura

En el curso se puede encontrar texto cuya función reside en estructurar el contenido del mismo y titular las actividades y recursos y, texto utilizado como recurso de enseñanza, correspondiente a cada unidad. Si bien el texto como recurso pedagógico se encontrará en mayor o menor medida en cada sección del curso, no se hará un uso exclusivo del mismo. Esto tiene como finalidad la oferta de distintos modos de estímulo sensorial que puedan facilitar el aprendizaje en personas con distintas preferencias cognitivas.

El texto estructural fue creado y editado mediante el editor de texto “por defecto” disponible en la plataforma de AulasWeb.

¹⁵ *Powtoon* es un software en línea que permite crear animaciones y videos. Disponible en: www.powtoon.com. Fecha de consulta: 10/09/2020

¹⁶ El *podcast* educativo puede ser definido como un medio didáctico que supone la existencia de un archivo sonoro con contenidos educativos y que ha sido creado a partir de un proceso de planificación didáctica. Fernández Solano I, Sanchez Vera M. Aprendiendo en cualquier lugar: el podcast educativo. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/368/36815128010.pdf>. Fecha de consulta: 21/09/2020

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Foros

Recurso de lectoescritura

La actividad foro permite a los participantes (estudiantes y profesores) tener discusiones asincrónicas, es decir discusiones que tienen lugar durante un período prolongado de tiempo sin simultaneidad de las partes. En las publicaciones que se dan dentro del mismo se puede incluir texto o archivos tales como imágenes y multimedia.

Dentro de *Moodle* existen varios tipos de foros, algunos de ellos son: el foro estándar donde cualquier persona puede iniciar una nueva discusión en cualquier momento, un foro en el que cada alumno puede iniciar una única discusión, o un foro de pregunta y respuesta en el que los estudiantes primero deben participar antes de poder ver los mensajes o respuestas de otros estudiantes. Otro tipo de foro: el foro de novedades es creado automáticamente con la creación de un nuevo curso, su finalidad es que los profesores publiquen anuncios, siendo el único foro en donde los estudiantes no discuten.

En el presente curso se utilizó únicamente el foro de novedades. No obstante, los participantes podrán evacuar sus dudas con las *FAQ's* o con la actividad *chat*.

Chats

Recurso de lectoescritura

La actividad *chat* de *Moodle* permite a los participantes tener una discusión en formato de texto de manera sincrónica o en tiempo real.

El *chat* puede ser una actividad puntual o puede repetirse a la misma hora cada día o cada semana. Las sesiones de *chat* se guardan y pueden hacerse públicas para que todos las vean o limitadas a los usuarios con permiso para ver los registros de sesiones del *chat*.

En el presente curso se programarán 12 *chats*, dos por unidad. Los mismos se repetirán cada viernes, uno de los *chats* corresponderá al turno mañana iniciando a las 10:00 hs, y el otro corresponderá al turno tarde iniciando a las 18:00 hs. Ambos tendrán una vigencia de 2 horas independientemente de si existan dudas o no. El día viernes fue seleccionado para evitar ocupar el fin de semana de los estudiantes y para aumentar las probabilidades de que surjan dudas al haber transcurrido la mayor parte de la semana. Los *chats* se guardarán y se harán públicos para que todos los participantes puedan visualizarlos.

Cuestionarios

Recurso textual

El cuestionario es una actividad mediante la cual el profesor puede plantear una serie de preguntas cuya modalidad de respuesta puede variar según el *software* utilizado para su realización.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

En ese sentido, existen dos posibilidades principales: utilizar *Google Forms* o utilizar la actividad “encuesta” de Moodle.

En el presente curso se diseñaron cuestionarios utilizando *Google forms*: para la preinscripción al curso y para la evaluación de hábitos alimentarios posterior a los dos meses de finalización del curso; y la actividad “encuesta” de Moodle: para la evaluación de hábitos alimentarios al comenzar el curso y la encuesta de satisfacción al momento de finalizar el mismo.

La ventaja de utilizar la actividad “encuesta” de Moodle es la posibilidad de poder establecer una correlatividad entre la respuesta al cuestionario o no, es decir, el cuestionario precisará ser completado para acceder a otra actividad dentro de Moodle. Sin embargo, para su utilización es necesario que el estudiante esté matriculado a AulasWeb y al MOOC en donde se encuentre la misma. De esta manera, en aquellas instancias en donde el estudiante no esté matriculado al MOOC (preinscripción y cuestionario de hábitos alimentarios posterior a los dos meses de finalización) se utilizó *Google forms*.

Insignias

Recurso kinestésico y visual

Las insignias o *badges* son indicaciones visuales de niveles de rendimiento, capacidades o conocimientos que avalan que una persona ha seguido o participado de manera activa en una lectura, un debate, un grupo de trabajo, una actividad o un evento de carácter virtual. Se trata de un recurso de Moodle que contribuye a que los estudiantes se mantengan motivados e interesados en el curso de principio a fin, provocando el deseo de competencia y poder obtener reconocimiento por ello (72).

En el curso se ofrecen siete insignias: las primeras seis corresponden una a cada unidad o módulo de enseñanza. Las mismas se otorgarán cuando se completen las actividades de cada una de las unidades y tendrán una vigencia temporal limitada correspondiente a los dos meses de vigencia del curso. La restante, se entregará al finalizar el curso habiendo contestado la encuesta de satisfacción y es de carácter permanente, es decir, a diferencia de las otras insignias, esta siempre permanecerá visible en el perfil de AulasWeb del estudiante que haya concluido el curso con éxito independientemente del tiempo que haya transcurrido desde la fecha en la que lo completó.

El diseño de las insignias se realizó mediante la página web: www.canva.com y *Adobe Photoshop CS6*[®]. Se utilizaron imágenes relacionadas al contenido de cada unidad.

Licencia de contenidos

Todos los contenidos de elaboración propia cuentan con la licencia: “*Creative Commons (CC): Atribución- No Comercial- Compartir Igual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)*”. Esta licencia de carácter gratuito permite:

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

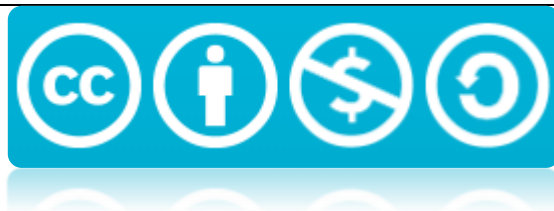


Imagen 1 - Licencia CC utilizada para el curso

- Compartir: copiar y redistribuir el material en cualquier medio y formato.
- Adaptar: remezclar, transformar y construir a partir del material.
Siempre y cuando se cumplan los siguientes términos:
- Atribución: se deberá dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Se podrá hacer de cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que quien lo utilice tenga el apoyo del licenciante.



Imagen 2 - Icono CC: atribución

- No comercial: no se podrá hacer uso del material con propósitos comerciales.



Imagen 3 - Icono CC: no comercial

- Compartir igual: si se remezcla, transforma o crea a partir del material, se deberá distribuir su contribución bajo la misma licencia original.



Imagen 4 - Icono CC: compartir igual

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

E: Evaluación y revisión de la implementación y resultados del aprendizaje

Si bien resulta necesaria la implementación del curso para realizar una evaluación de progreso y logro, la propuesta de las estrategias a utilizar para llevar a cabo la misma es posible y de suma importancia. A continuación, se las enuncian en conjunto con sus indicadores.

Estrategias de evaluación

Conformidad del usuario

Encuesta de satisfacción

Al final del curso cada estudiante realizará una encuesta de satisfacción en donde se indagarán: claridad, dificultad y relevancia de los contenidos desarrollados, accesibilidad a la plataforma, conformidad con los métodos de evaluación de aprendizaje, impresión general y sugerencias. Una vez completada la misma, se le otorgará la insignia de “Egresado de Nutrite a Distancia”.

Logro

Cuestionario *pre* y *post* curso

Previamente al desarrollo del curso se realizará a todos los estudiantes inscriptos un cuestionario diagnóstico breve acerca de sus hábitos alimentarios (Anexo 5). Este se encontrará alojado como un recurso de *Moodle* en la primera sección del curso o pestaña de presentación y será un requisito para acceder al primer módulo de enseñanza.

Dos meses luego de la finalización del *MOOC*, se les enviará por mail a los estudiantes que hayan completado el curso, el mismo cuestionario con el fin de evaluar el cambio en sus respuestas. Dado que, para ese momento, la matriculación de los estudiantes al curso habría caducado, el cuestionario será enviado al mail con el que se hayan registrado a AulasWeb y paralelamente se les notificará del envío del mismo por la mensajería interna de este entorno invitándolos a revisar su bandeja de entrada y su correo no deseado o spam. Para este último caso, el cuestionario fue realizado por *Google forms* (Anexo 6).

Indicadores

Indicadores a corto plazo

Porcentaje de finalización

$$\frac{\text{Número de estudiantes que completan el curso}}{\text{Número de estudiantes inscriptos}} \times 100$$

Criterios de satisfacción

● Satisfactorio: $\geq 50\%$

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

🟡 No satisfactorio: <50%

Porcentaje de satisfacción

$$\frac{\text{Número de estudiantes satisfechos con el curso}}{\text{Número de estudiantes que han completado la encuesta de satisfacción}} \times 100$$

Criterios de satisfacción

🟢 Satisfactorio: $\geq 90\%$

🟡 No satisfactorio: <90%

Indicadores a mediano plazo

Porcentaje de estudiantes que han mejorado su alimentación al cabo de dos meses luego de la finalización del curso

$$\frac{\text{Número de estudiantes que mejoraron su alimentación en la encuesta post curso en comparación a la encuesta pre curso}}{\text{Número de estudiantes que realizaron la encuesta post curso}} \times 100$$

Criterios de satisfacción

🟢 Satisfactorio: $\geq 90\%$

🟡 No satisfactorio: <90%

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Resultados

Para la apertura del espacio virtual destinado al curso, se solicitó la creación de un aula virtual en el entorno de AulasWeb UNLP mediante el envío de la solicitud de alta del aula virtual a la Dirección General de Educación a Distancia y Tecnologías de la UNLP. Esta solicitud se encuentra disponible en la página web: <http://www.entornosvirtuales.unlp.edu.ar/> y fue enviada por mail a la dirección: educacionadistancia@presi.unlp.edu.ar.

El curso o aula virtual fue creado a la brevedad dentro de la categoría de “Facultades”, en la subcategoría correspondiente a la FCM.

En la imagen 5 se puede observar una vista previa del menú de opciones que se despliega al ingresar en la FCM, en él se encuentran las opciones de lista desplegable de “Posgrado” y “Grado”. Nutrite a distancia se encuentra como una opción libre dentro de la categoría de “Grado” por debajo de las opciones correspondientes a cada una de las carreras de grado que se dictan en dicha unidad académica. En su opción (recuadrada en turquesa y aumentada de tamaño para facilitar su lectura), se puede observar tanto el nombre del MOOC: “Nutrite a distancia” como su isotipo. Este último se trata de un GIF animado. Cabe aclarar que no es posible reproducir el mismo en este documento.

El curso estará disponible, posteriormente a solicitar la matriculación y que sea aceptada la solicitud, en el link: <https://aulasweb.ead.unlp.edu.ar/course/view.php?id=2280>.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

The screenshot shows the AulasWeb interface for the University of La Plata (UNLP). At the top, there are logos for Aulasweb UNLP, the Dirección General de Educación a Distancia y Tecnologías, and the Universidad Nacional de La Plata. A navigation bar includes 'Español - Internacional (es)', 'Mis cursos', and a user profile for 'Alan'. Below the navigation bar, there are breadcrumb links: 'Página Principal', 'Cu', 'Fa', and 'Facultad de Ciencias Médicas'. A search bar is present with the text 'Facultades / Facultad de Ciencias Médicas' and a 'Buscar cursos' button. A list of course categories is shown, including 'Postgrado', 'Grado', 'Licenciatura en Nutrición', 'Tecnatura en Prácticas Cardiológicas', 'Enfermería Universitaria', and 'Licenciatura en Obstetricia'. The 'Licenciatura en Nutrición' category is expanded, showing the course 'Nutrite a distancia'. The course details include a book icon, the title 'Nutrite a distancia', a circular graphic of food items, and a list of authors and tutors: Sol Denise Antunes, Alan Esains, Maria Soledad Lucero, and Julián Sánchez Viamonte. A sidebar on the right contains a menu with items like 'Página Principal', 'Área personal', 'Calendario', 'Archivos privados', 'Mis cursos', and a list of course IDs.

Nutrite a distancia

¿Te confunde toda la información que circula acerca de los alimentos? ¿Querés alimentarte mejor pero no sabés por dónde empezar? ¿Creés que una alimentación saludable es necesariamente costosa?

En **Nutrite a Distancia** respondemos a estas preguntas y a muchas otras más. Te invitamos a que puedas formar parte de él.

The detailed view of the course description features a large circular graphic of various food items (fruits, vegetables, grains, and proteins) arranged in a circle. A smartphone and a laptop are also depicted, symbolizing digital learning. The text is presented in a clean, modern font, with the course title in a larger, bold font. The background is a light, neutral color, making the food graphic and text stand out.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Imagen 5 – Vista del curso dentro de las opciones comprendidas dentro del menú de la FCM. Disponible en: <https://aulasweb.ead.unlp.edu.ar/course/index.php?categoryid=57>. Fecha de consulta: 11/09/2020. A la izquierda se puede observar el isotipo del MOOC.

Configuración del curso

Una vez creado el curso se definió su configuración dentro de AulasWeb, a saber:

Nutrite a distancia

Editar la configuración del curso

▼ General

Nombre completo del curso ⓘ Nutrite a distancia

Nombre corto del curso ⓘ nad_fcm_2020

Categoría de cursos ⓘ Facultad de Ciencias Médicas ▾

Visibilidad del curso ⓘ Mostrar ▾

Fecha de inicio del curso ⓘ 2 ▾ mayo ▾ 2021 ▾ 00 ▾ 00 ▾ 📅

Fecha de finalización del curso ⓘ 2 ▾ julio ▾ 2021 ▾ 00 ▾ 00 ▾ 📅 Habilitar

Número ID del curso ⓘ

Imagen 6 - Configuración del curso: general

La fecha de inicio del curso y de finalización se establecieron en función de la duración y la proyección en la implementación del mismo. En este caso, la fecha de inicio corresponde a la primera edición del curso proyectada para implementarse durante el primer cuatrimestre del ciclo lectivo 2021.

Formato de curso

Formato ⓘ Temas en pestañas ▾

Secciones ocultas ⓘ Las secciones ocultas se muestran en forma colapsada ▾

Ocultar barra de pestañas ⓘ No ▾

Modo de visualización de la sección ⓘ Como pestaña ▾

Usar resumen de tema como plantilla ⓘ No, mostrar por defecto ▾

Mostrar icono en enlaces de recursos en el resumen ⓘ No ▾

Imagen 7 - Configuración del curso: formato de curso

El tema en pestañas permite estructurar el curso en distintas secciones. La opción de que las secciones ocultas se muestren en forma colapsada permite que los estudiantes vean los títulos de las secciones, pero sin poder acceder a estas.

Apariencia

Forzar idioma Español - Internacional (es) ▾

Número de anuncios ⓘ 5 ▾

Mostrar libro de calificaciones a los estudiantes ⓘ No ▾

Mostrar informes de actividad ⓘ No ▾

Imagen 8 - Configuración del curso: apariencia

Archivos y subida

Tamaño máximo para archivos cargados por usuarios ⓘ Sitio límite de subida (10MB) ▾

Imagen 9 - Configuración del curso: archivos y subida

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

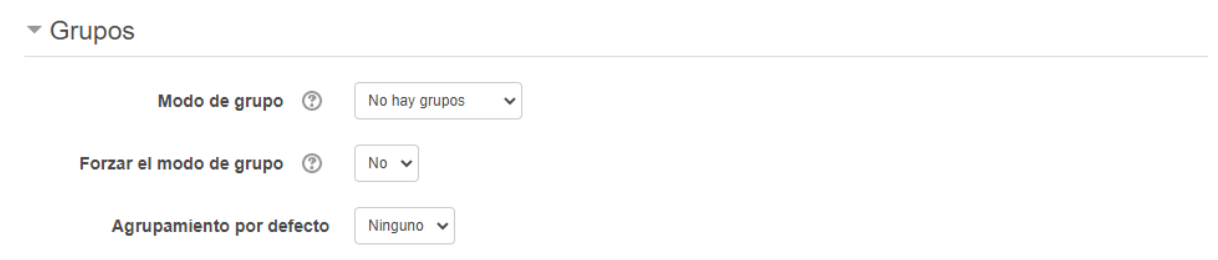


▼ Rastreo de finalización

Habilitar rastreo del grado de finalización ?

Imagen 10 - Configuración del curso: rastreo de finalización

La opción de rastreo de finalización permite identificar y marcar cuales son las actividades que los estudiantes han completado. Esto es útil al momento de establecer una correlatividad entre la finalización de una actividad de una sección anterior y el acceso a una sección posterior.



▼ Grupos

Modo de grupo ?

Forzar el modo de grupo ?

Agrupamiento por defecto

Imagen 11 - Configuración del curso: grupos

En el presente *MOOC* no se formarán grupos.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Estructura

Una vez dentro del curso, el estudiante se encontrará con tres paneles.

- Panel principal: en este panel se muestran todas las actividades del curso, por lo tanto, su contenido variará según las interacciones que el estudiante realice dentro del mismo.
- Panel lateral derecho: este panel está predefinido por AulasWeb y en él se encuentran accesos directos a las distintas pestañas del curso, así como accesos directos a otros cursos en los cuales el estudiante se encuentre matriculado en ese momento. Su contenido es fijo, pero varía según las matriculaciones de cada estudiante.
- Panel lateral supra derecho: este panel está constituido por una breve descripción del curso titulada “resumen del curso” y una guía para la evacuación de dudas. Su contenido es fijo y es el mismo para todos los estudiantes (Ver imagen 12).

La estructura del curso está organizada en nueve secciones, representadas como pestañas en el panel principal (Imagen 13), integradas por:

- Una presentación (Primera sección).
- Seis módulos de enseñanza, constituyendo cada uno de ellos una sección (Segunda a séptima sección).
- Una actividad integradora final (Octava sección).
- Cierre del curso (Novena sección).

En la imagen 14 se puede observar la paleta de colores utilizada en las pestañas y en el resto del curso.

En la imagen 33 se puede observar una vista previa del curso en la pestaña presentación.

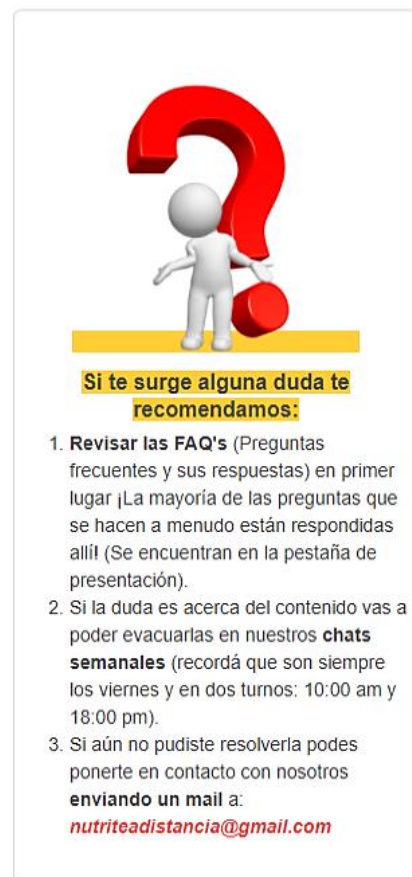
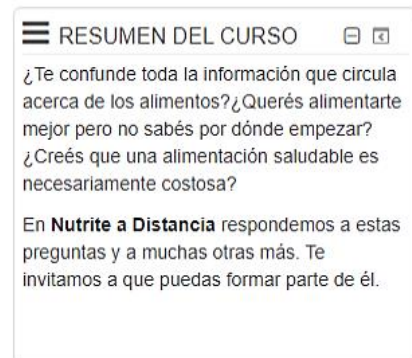


Imagen 12 - Panel lateral supra derecho: resumen del curso y guía para la evacuación de dudas

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

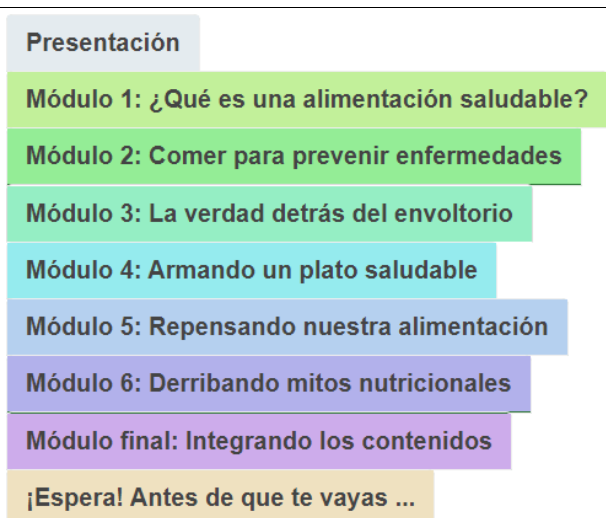


Imagen 13– Títulos de cada sección o pestaña dentro del MOOC

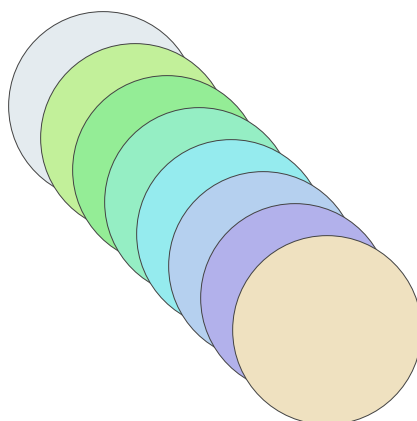


Imagen 14 – Paleta de colores utilizada en el curso. De arriba abajo se mencionan los colores expresados en Hex. 1. #e4ebef 2. #c2f09a – 3. #94ed96 – 4. #95eec4 – 5. #95ebee – 6. #b5d0ef – 7. #b2b1eb – 8. #efe1c0

Presentación

Dentro de la primera sección: “Presentación”, se encuentra como encabezado, el imagotipo¹⁷ del curso y *banner* de la FCM y de la UNLP (Imagen 15).

¹⁷ El imagotipo también llamado “logosímbolo” consta de un logotipo y un isotipo acoplados, pero claramente diferenciados, de manera que pueden funcionar y ser utilizados por separado. Tomado de: Olivares, E.H. Logotipos, isotipos, imagotipos e isologos: una aclaración terminológica. Disponible en: https://www.academia.edu/21839253/Logotipos_isotipos_imagotipos_e_isologos_una_aclaraci%C3%B3n_terminol%C3%B3gica_1 . Fecha de consulta: 25/09/2020

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

FACULTAD DE
CIENCIAS MÉDICAS



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE LA PLATA

Nutrite a distancia

Tu conexión con una alimentación
saludable



Imagen 15 – Imagotipo del curso y banner de la FCM y de la UNLP

Por debajo, se encuentra una imagen interactiva (Genial.ly) de un smartphone que simula una invitación al curso. Al interactuar con el recurso, este cambia su contenido y dispone al usuario un mensaje escrito acompañado de un podcast y el isotipo del curso. En las Imágenes 16 y 17 se representa la interacción.



¡Hacé
click en el
mensaje!

Imagen 16 – Smartphone de bienvenida. Al interactuar con él se accede a otros recursos.

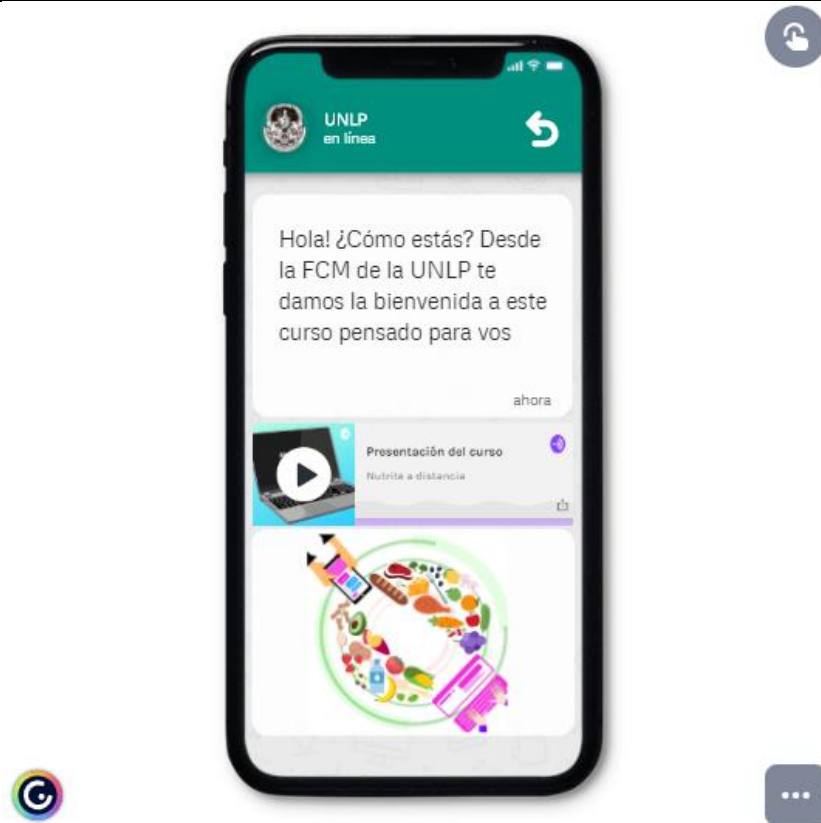


Imagen 17 - Smartphone de bienvenida tras interacción. Se observa el podcast, el isotipo y el texto de bienvenida.

A continuación, se desarrolla el guion del podcast de bienvenida:

Suena música aumentando su volumen

Sol: Nutrite a distancia

Alan: El curso en línea diseñado por nutricionistas, para les estudiantes.

Sol: Donde te ofrecemos herramientas para mejorar tus hábitos alimentarios.

Alan: Cuestionando creencias con información basada en evidencia.

Sol: ¡De una forma simple, clara y desde cualquier lugar!

Alan: Somos Alan Esains

Sol: y Sol Antunes.

Sol: Y esto es...

Alan: Nutrite a distancia

Sol: Tu conexión con una alimentación saludable

Alan: En esta primera pestaña acá abajo vas a encontrar toda la información acerca de...

Sol: ¿Quiénes somos les que hablamos?

Alan: ¿Cómo funciona y de qué trata este curso?

*Sol: También te dejamos tu primera actividad: un examen *sonido CHAN* ¡Sacá una hoja! No, mentira, tranquile, es nada más que un diagnóstico, corto, dos preguntas, una pavada por no decir otra cosa.*

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Alan: Por último, vas a ver acá abajo el foro de novedades, no es nada muy complicado, ahí vamos a comunicarles todos nuestros avisos, así que sólo estate atente a las notificaciones.

Sol: Sin nada más para decir, por ahora...Esperamos que disfrutes este curso, tanto como nosotres lo disfrutamos cuando lo hicimos

Suena música apagándose

Cabe destacar que la imagen utilizada como portada del programa de *podcast*, alojado en la página web de www.anchor.fm, que contiene cada uno de los *podcasts* utilizados en Nutrite a Distancia y que se puede visualizar detrás del botón de *play* en cada uno de ellos, es también de elaboración propia (Imagen 18).







Imagen 18 – Imagen de portada del programa de podcasts de Nutrite a distancia alojado en www.anchor.fm

Debajo del *smartphone*, se encuentra el menú de la sección presentación, el cual se divide en información general del curso y actividades. (Imagen 19). “Información general” incluye: dos páginas *Moodle*: ¿Quiénes somos? y ¿Cómo funciona y de qué trata este curso? y un foro de novedades. Por otro lado, “Actividades” incluye solamente a la actividad de *Moodle* “encuesta” titulada: Cuestionario de hábitos alimentarios.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Información general

-  ¿Quiénes somos?
-  ¿Cómo funciona y de qué trata este curso?
-  Foro de novedades
-  FAQ's

Preguntas frecuentes y sus respuestas.

Actividades


-  Cuestionario de hábitos alimentarios

Imagen 19 - Menú de la sección presentación

Al hacer clic en “¿Quiénes somos?” se redireccionará al usuario a otra página en donde se encuentra un video (Imagen 20). En el video se muestra una cortina audiovisual de presentación del curso (producido mediante *Powtoon™*) y luego comienza una breve presentación personal. A continuación, se detalla el guion del video y las imágenes de los autores. (Imagen 21 y 22)

Nutrite a distancia

¿Quiénes somos?

[Volver a: Presentación ↗](#)

¡Aquí debajo te dejamos un video que te cuenta un poco acerca de quiénes somos lxs que te hablamos!



Imagen 20 - Vista previa: pagina ¿Quiénes somos? de la pestaña presentación.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP



Imagen 21 - Sol Antunes en el video de presentación



Imagen 22 - Alan Esains en el video de presentación

Cortina audiovisual de presentación del curso

Sol: Somos Sol Antunes

Alan: y Alan Esains

Sol: Esperamos que cuando vean este video ya seamos Licenciados en nutrición.

Alan: Ya que el diseño de este curso online formó parte de nuestra tesina final de grado, es decir fue nuestro último trabajo como estudiantes antes de recibirnos

Sol: y también, fue nuestro último trabajo como compañeros.

Alan: Ustedes se preguntarán ¿Por qué diseñar un curso virtual?

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Sol: Es verdad que por la forzada virtualidad que conllevó el aislamiento social preventivo y obligatorio producto de la pandemia del nuevo coronavirus estábamos impedidos de realizar actividades presenciales...

Alan: Pero por otro lado había algo que aún a distancia queríamos mantener, y era poder generar de alguna manera, con nuestro trabajo final, un aporte a una comunidad, a grupos de personas, y finalmente, les elegimos a ustedes, les estudiantes.

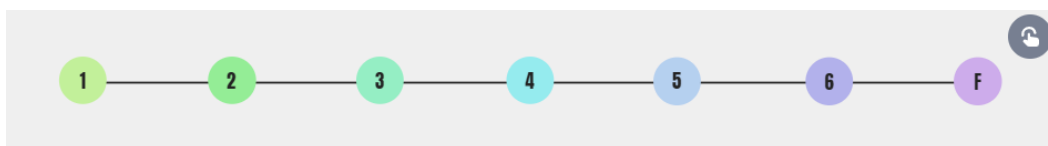
Sol: Pretendemos acercarnos, en estos tiempos de desinformación, una parte de todos los conocimientos que adquirimos durante estos 6 años de aprendizaje, bajo una mirada o lectura crítica, de una manera clara sencilla y hasta divertida.

Alan: Para continuar con esta primera sección, acá abajo van a tener información breve acerca de cómo es que funciona este curso tan genial.

Sol: Esperamos que disfruten mucho de este curso, tanto como nosotres lo disfrutamos al realizarlo.

Música de fondo apagándose e isologo del curso

Al hacer clic en “¿Cómo funciona y de qué trata este curso?” se redireccionará al usuario a otra página en donde se encuentra una imagen interactiva (Genial.ly) que da respuesta al interrogante. La misma explicita el recorrido del curso por módulos presentando a cada uno de ellos mediante un podcast. A continuación, se presenta la imagen interactiva y los guiones de los podcasts contenidos en ella.



RECORRIDO DEL CURSO

POR MÓDULOS



Imagen 23 - Menú inicial de la imagen interactiva del recorrido del curso por módulos.

Al hacer clic en el número 1 se desplegará la información correspondiente al módulo 1: “¿Qué es una alimentación saludable?”

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

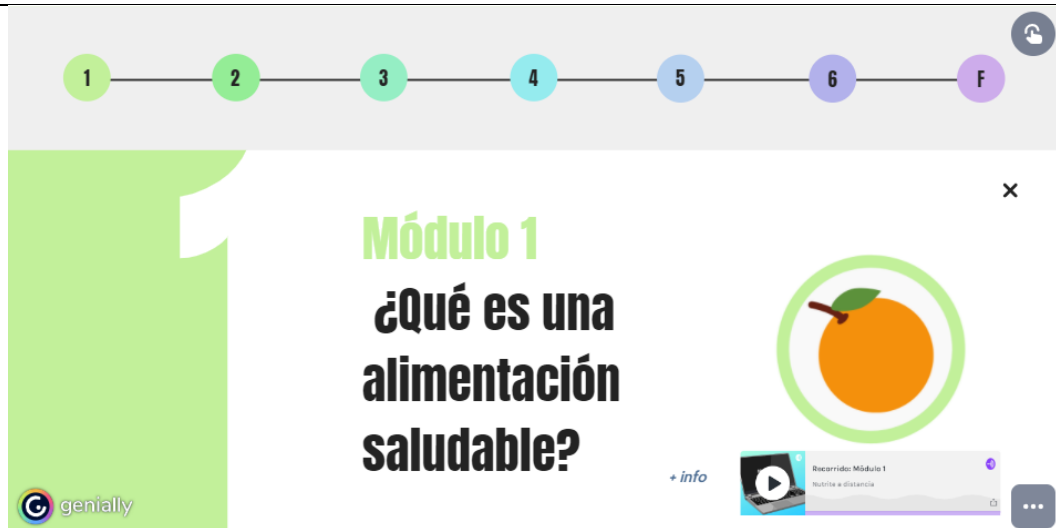


Imagen 24 - Recorrido del curso: módulo 1

Guion del podcast:

Suena música temática aumentando su volumen

*Alan: ¿Qué es la alimentación saludable? Pff es re fácil, es cuando la fruta y la verdura...emmm... bueno, pero sin contar la papa claramente... la banana tampoco porque viste que tiene mucho azúcar ... bueno... emm en realidad es un poco difícil che... que se yo no sé... *Sonido de que se ha colgado un teléfono**

*Sol: ¡Tranquilo! En este módulo te vas a enterar de qué entendemos por alimentación saludable y algunos conceptos clave en nutrición. *Sonido de aplausos**

Suena música apagándose

Al hacer clic en el número 2 se desplegará la información correspondiente al módulo 2: “Comer para prevenir enfermedades”.

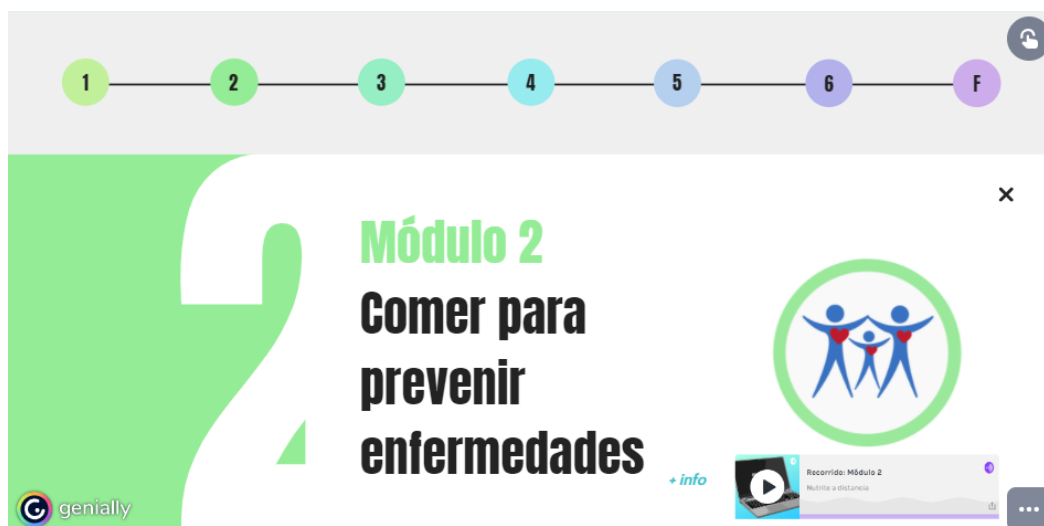


Imagen 25 - Recorrido del curso: módulo 2

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Guion del podcast:

Suena música temática aumentando su volumen

*Sol: Si sé que tiene mucha sal, pero che ¿iDe algo hay que morir, o no?! * Sonido de grillo**Sonido de cuak**

*Alan: Si, todos en algún momento vamos a morir, eso no se discute, pero la verdad es que... *Efecto de intermitencia*... Avanza hasta este módulo para ver más-*

** Suena música apagándose**

Al hacer clic en el número 3 se desplegará la información correspondiente al módulo 3: “La verdad detrás del envoltorio”.



Imagen 26 - Recorrido del curso: módulo 3

Guion del podcast:

Suena música temática aumentando su volumen

*Sol: No el rojo no. Haceme un favor y llevá el paquete verde... *Sonido de golpe de puño**

Alan: Pero es que esto...

Sol: Bueno si, no sé qué puede llegar a tener adentro, pero ¿Qué tanto importa? tiene el paquete verde, no hay nada mejor que comer todo lo verde.

*Alan: Pero es que esto es un: ¡DESODORANTE! ¡A ver! ¡No se come! *Sonido de golpes de puño** Sonido de casete rebobinando* En este módulo vas a encontrar la verdad detrás del envoltorio.*

** Suena música apagándose**

Al hacer clic en el número 4 se desplegará la información correspondiente al módulo 4: “Armando un plato saludable”.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP



Imagen 27 - Recorrido del curso: módulo 4

Guion del podcast

Suena música temática aumentando su volumen

*Sol: Comer saludable es para gente que... tiene tiempo, tiene plata, tiene dedicación, hace ejercicio, tiene otra familia, tiene problemas de salud, vive a lechuga *Sonido de payaso desilusionado*.*

*Alan: Acá te vamos a dar ideas baratas, rápidas, saludables y ricas para todos los días. *Sonido de aleluya* Avanza hasta este módulo para ver más.*

** Suena música apagándose**

Al hacer clic en el número 5 se desplegará la información correspondiente al módulo 5: "Repensando nuestra alimentación".



Imagen 28- Recorrido del curso: módulo 5

Guion del podcast:

Suena música temática aumentando su volumen

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Alan: ¿Querés una?

Sol: No gracias no quiero salir RO DAN DO *Sonido de strike de bowling*

Alan: ¿Rodar? Pero, es una banana

Sol: Y SI, POR ESO, Quiero CUIDARME para el VERANO, poder ir a la PLAYA *Sonido de accidente automovilístico*

Alan: Es momento de que juntes debatamos y cuestionemos algunos de estos discursos.

Sol: En este módulo, nos tomamos un tiempo para repensar nuestra alimentación.

* Suena música apagándose*

Al hacer clic en el número 6 se desplegará la información correspondiente al módulo 6: “Derribando mitos”.



Imagen 29- Recorrido del curso: módulo 6

Guion del podcast:

Suena música temática aumentando su volumen

Alan: Nah ¿Sos vegane/vegetarine? yo me muevo sin asadito *sonido cuak* Igual, entiendo que no comas algunas cosas, yo, ponele, no como pan porque engorda *sonido risas*, ah y obviamente a las aceitunas ni me le acerco osea son una bomba *sonido what?!* y ahora tampoco como después de las 18:00, 6 de la tarde, no sé bien cómo funciona pero escuché que quema grasita y también tomo mi limoncito en ayunas porque si no también ¡me muero! *Ruido de casete rebobinado*

Sol: En este módulo derribamos mitos *Sonido grito y patada karateka*

* Suena música apagándose*

Al hacer clic en la letra “F” se desplegará la información correspondiente al módulo final: “Integrando contenidos”.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP



Imagen 30 - Recorrido del curso: módulo final

Guion del podcast:

Suena música temática aumentando su volumen

*Sol: Acá vemos cuánto aprendiste. Tranquile nadie va a calificar nada. Es simplemente para ayudarte a cerrar ideas y dejar las cuentas claras. *Sonido de aplausos**

** Suena música apagándose**

Otra de las opciones dentro de información general es el foro de novedades. Al hacer clic en dicha opción se redireccionará al usuario al foro. Dado que el curso no se ha implementado aún, no se han realizado entradas en el mismo. La imagen 31 da cuenta de lo anterior.

Nutrite a distancia

Foro de novedades

[Volver a: Presentación ↗](#)

Avisos y novedades generales

[Añadir un nuevo tema](#)

(Sin novedades aún)

Imagen 31 - Foro de novedades

La única actividad de la pestaña de presentación es un cuestionario diagnóstico de hábitos alimentarios. El mismo fue realizado por el recurso “encuesta” de *Moodle*. La imagen 32 muestra lo que se puede observar al hacer clic en el recurso. Dada su extensión, la estructura completa del cuestionario: preguntas y respuestas posibles, se detallan en el Anexo 5.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Nutrite a distancia

Cuestionario de hábitos alimentarios 🔍

[Volver a: Presentación ↩](#)



Para poder comenzar el curso es necesario que completes este breve cuestionario. Esta información nos servirá muchísimo para evaluar cómo se alimentan los estudiantes de la universidad.

[Responda a las preguntas...](#)

Imagen 32 - Cuestionario inicial de hábitos alimentarios

A continuación, se observa a la imagen 33 con la vista previa de la página del curso en la pestaña de presentación.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Aulasweb | Mis cursos ▶ | Este curso ▶

UNLP | Dirección General de Educación a Distancia y Tecnologías | SECRETARÍA DE ASUNTOS ACADÉMICOS | UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

Activar edición

Nutrite a distancia

Presentación **Módulo 1: ¿Qué es una alimentación saludable?**

- Módulo 2: Comer para prevenir enfermedades
- Módulo 3: La verdad detrás del envoltorio
- Módulo 4: Armando un plato saludable
- Módulo 5: Repensando nuestra alimentación
- Módulo 6: Derribando mitos nutricionales
- Módulo final: Integrando los contenidos **¡Espera! Antes de que te vayas ...**

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS | UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

Nutrite a distancia

Tu conexión con una alimentación saludable

¡Hacé click en el mensaje!

10:30
Miércoles, Diciembre 19

UNLP ahora
¿Estás listx?

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Su progreso ?

Información general

- ¿Quiénes somos?
- ¿Cómo funciona y de qué trata este curso?
- Foro de novedades
- FAQs

Preguntas frecuentes y sus respuestas.

Actividades

- Cuestionario de hábitos alimentarios

Módulo 1: ¿Qué es una alimentación saludable? ▶

RESUMEN DEL CURSO

¿Te confunde toda la información que circula acerca de los alimentos? ¿Querés alimentarte mejor pero no sabés por dónde empezar? ¿Creés que una alimentación saludable es necesariamente costosa?

En **Nutrite a Distancia** respondemos a estas preguntas y a muchas otras más. Te invitamos a que puedas formar parte de él.

Si te surge alguna duda te recomendamos:

1. Revisar las FAQ's (Preguntas frecuentes y sus respuestas) en primer lugar ¡La mayoría de las preguntas que se hacen a menudo están respondidas allí! (Se encuentran en la pestaña de presentación).
2. Si la duda es acerca del contenido vas a poder evacuarlas en nuestros **chats semanales** (recordá que son siempre los viernes y en dos turnos: 10:00 am y 18:00 pm).
3. Si aún no pudiste resolverla puedes ponerte en contacto con nosotros **enviando un mail a:** nutriteadistancia@gmail.com

nad_fcm_2020

Participantes

Insignias

Competencias

Calificaciones

Presentación

- Módulo 1: ¿Qué es una alimentación saludable?
- Módulo 2: Comer para prevenir enfermedades
- Módulo 3: La verdad detrás del envoltorio
- Módulo 4: Armando un plato saludable
- Módulo 5: Repensando nuestra alimentación
- Módulo 6: Derribando mitos nutricionales
- Módulo final: Integrando los contenidos
- ¡Espera! Antes de que te vayas ...

Página Principal

Área personal

Calendario

Archivos privados

Mis cursos

- nad_fcm_2020
- mitt2020_2
- BelaBM
- PAN_fcm_2020
- td_fcm_2020
- AyN_2020_fcm
- SFCA_2020_fcm
- PFO_FCM_2020

Imagen 33 - Vista previa del curso: pestaña presentación

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Otras secciones

A continuación, se exponen el diseño gráfico de los títulos correspondientes a cada una de sus pestañas dentro del curso.

Módulo 1

¿Qué es una alimentación saludable?



Imagen 34 - Título del módulo 1: ¿Qué es una alimentación saludable?

Módulo 2

Comer para prevenir enfermedades



Imagen 35 - Título del módulo 2: Comer para prevenir enfermedades

Módulo 3

La verdad detrás del envoltorio



Imagen 36 - Título del módulo 3: La verdad detrás del envoltorio

Módulo 4

Armando un plato saludable



Imagen 37 - Título del módulo 4: Armando un plato saludable

Módulo 5

Repensando nuestra alimentación



Imagen 38 - Título del módulo 5: Repensando nuestra alimentación

Módulo 6

Derribando mitos



Imagen 39 - Título del módulo 6: Derribando mitos

Módulo final

Integrando contenidos



Imagen 40 - Título del módulo final: Integrando contenidos

¡Espera!

Antes de que te vayas...



Imagen 41 - Título de despedida

Insignias

A continuación, se pueden observar las insignias diseñadas correspondientes a los módulos de enseñanza (imágenes 42-51) y a las que se obtienen por: haber finalizado el curso (imagen 50) o de haber participado de la propuesta de diseño del mismo siendo creadores (imagen 49) o de haber realizado la tutoría de dicha propuesta (imagen 51). Cabe destacar que estas últimas tres son las que no presentan caducidad y quedarán en el perfil de quienes hayas participado del curso indefinidamente. Las insignias referentes a los módulos de enseñanza se retirarán una vez transcurridos los dos meses que se encuentra el curso vigente.



Imagen 42 - Insignia del módulo 1



Imagen 43 - Insignia del módulo 2



Imagen 44 - Insignia del módulo 3



Imagen 45 - Insignia del módulo 4



Imagen 46 - Insignia del módulo 5



Imagen 47 - Insignia del módulo 6



Imagen 48 - Insignia del módulo de integración o 7



Imagen 49 - Insignia creadores de NAD

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP



Imagen 50 - Insignia egresados de NAD



Imagen 51 - Insignia tutores de NAD

Discusión

El presente trabajo no sólo esboza el diseño de un *MOOC* de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP, sino que también justifica su creación mediante dos procesos. En primer lugar, mediante una revisión bibliográfica que da cuenta, entre otras cosas, de la necesidad de subsanar la situación epidemiológica actual a nivel global y local de ECNT, del rol esencial que cumple la EAN en dicho proceso y de las nuevas posibilidades que ofrece la EAD para llevar a cabo esta última frente al abordaje presencial. Este último aspecto es particularmente importante al otorgarle factibilidad a la implementación de este *MOOC*.

En segundo lugar, mediante la realización de una encuesta que además de evidenciar los hábitos alimentarios y las características de la alimentación de la población destinataria, refleja la creencia de la utilidad de la creación de un curso online gratuito impartido por licenciados en nutrición para mejorar su alimentación. Este proceso muestra la necesidad de una acción de EAN en esta población y la demanda de la implementación de este *MOOC*.

En cuanto a algunas de las características del curso:

Se destinó a estudiantes de toda la universidad y no a estudiantes de una unidad académica específica debido a que las características y la modalidad del *MOOC* así lo permiten.

La proyección de su temporalidad, permite que aquellos estudiantes que no han podido acceder a la primera convocatoria del año, puedan acceder a la segunda.

Debido su carácter autogestionado, el presente *MOOC* puede ser recorrido y completado sin la necesidad de intervención de un tutor que realice un seguimiento individual del proceso de aprendizaje de los estudiantes. Esto permite aumentar la cantidad de estudiantes que pueden participar del curso debido a que la necesidad de recurso humano es menor. Sin embargo, sigue siendo necesaria la existencia de tutores o moderadores encargados de tratar las dudas que no puedan ser resueltas por las *FAQ's*.

Las estrategias de evaluación se establecieron en base a las utilizadas en un *MOOC* realizado por la Universidad de Stanford para promover hábitos alimentarios saludables en la población general (15). Sin embargo, en dicho estudio no se informa cuánto tiempo transcurrió desde la finalización y la realización de la encuesta post-curso, de esta manera, se definió, en base a un criterio personal, que el tiempo que deberá transcurrir entre la finalización y la realización de las encuestas post-curso será de dos meses. Este período de tiempo podría resultar adecuado para evaluar un posible cambio en los hábitos alimentarios sin ser una evaluación distante a la finalización del curso.

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Limitaciones

En el presente trabajo se esbozó el diseño de “Nutrite a Distancia”: un *MOOC* de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP. De esta manera, se desarrollaron los contenidos, recursos y actividades solamente de la pestaña de presentación. Por otro lado, el desarrollo de los módulos de enseñanza, el módulo final o de integración, así como la pestaña de despedida, dependerá de la aceptación del proyecto por parte de las autoridades académicas pertinentes. Una vez que se apruebe el proyecto, se completará el diseño en base a la bibliografía seleccionada que figura en el programa de contenidos del curso (Anexo 3).

Perspectivas a futuro

La UNLP reconoce como una de sus funciones a la extensión universitaria, entendida como un proceso educativo no formal, planificado de acuerdo a intereses y necesidades de la sociedad, y cuyos propósitos deben contribuir a la solución de problemáticas sociales, la toma de decisiones y la formación de opinión, con el objeto de generar conocimiento y contribuir al desarrollo social.

La extensión universitaria se estructura en tres niveles, a saber, de mayor a menor complejidad: programas, proyectos y actividades.

Para aquellos equipos que recién se plantean iniciar su participación en la extensión universitaria, o que generan una primera propuesta a partir del desarrollo de alguna actividad académica o de investigación, y tienen la inquietud de iniciar una intervención con características de extensión, se propone ofrecer el nivel de actividades de extensión (73).

En ese sentido y dadas sus características, el presente *MOOC*, será en primera instancia y a modo de prueba piloto, postulado como una actividad de extensión universitaria dependiente de la FCM. En base a los resultados como actividad de extensión, se adaptará la propuesta como proyecto de extensión. En este escenario, se podría convocar a estudiantes avanzados (de cuarto y/o quinto año) de la carrera de la Licenciatura en Nutrición para que se desempeñen como tutores o moderadores ante el potencial aumento en el número de participantes, así como también se podrían invitar a participar a Lic. en Nutrición u otros profesionales afines a una unidad temática para realizar entrevistas, encuentros o conversatorios sincrónicos o asincrónicos que complementen el contenido ofrecido en el curso y promuevan el intercambio entre los participantes y profesionales de las distintas carreras de la UNLP.

Bibliografía

1. Popkin BM. The nutrition transition and global food system dynamics: the accelerating speed of change and global challenges we face in creating a healthier diet for all. En: Nutrition Seminar [Internet]. Washington D.C., USA: WHO; 2017 [citado 15 de mayo de 2020]. Disponible en: https://www.who.int/nutrition/topics/seminar_9June2017/en/
2. OMS. Informe sobre la salud en el mundo 2002: reducir los riesgos y promover una vida sana [Internet]. Ginebra (Suiza); 2002 [citado 15 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/whr/2002/es/>
3. Martorell R, Stein AD. El surgimiento de las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta en los países en desarrollo. En: Bowman BA, Russell RM, editores. Conocimientos Actuales en Nutrición. 8.ª ed. 2003. p. 723-45.
4. OMS. Notas descriptivas: Alimentación sana [Internet]. 2018 [citado 16 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
5. FAO. Influir en los entornos alimentarios en pro de dietas saludables [Internet]. Roma (Italia); 2016 [citado 16 de mayo de 2020]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i6491s.pdf>
6. Olivares S, Zacarías I, Andrade M. Glosario de términos. En: Morón C, editor. Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica [Internet]. 1.ª ed. Santiago: FAO; 2003 [citado 16 de mayo de 2020]. p. 125-40. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
7. FAO. Nutrition: Food and Nutrition Education [Internet]. [citado 2 de junio de 2020]. Disponible en: <http://www.fao.org/nutrition/education/en/>
8. Contento IR. Nutrition education: linking research, theory, and practice. Asia Pac J Clin Nutr [Internet]. 2008 [citado 16 de mayo de 2020];17(1):176-9. Disponible en: <http://apjcn.nhri.org.tw/server/APJCN/17 Suppl 1//176.pdf>
9. Navarro A, Andreatta MM. Enseñar Nutrición. 1.ª ed. Córdoba, Argentina: Publicaciones Universidad Nacional de Córdoba; 2013. 228 p.
10. Patru M, Khvilon E. Aprendizaje abierto y a distancia : consideraciones sobre tendencias, políticas y estrategias [Internet]. UNESCO; 2002 [citado 17 de mayo de 2020] p. 96. Disponible en: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000128463_spa
11. González AH, Esnaola F, Martín M. Propuestas educativas mediadas por tecnologías digitales [Internet]. La Plata (Argentina): Universidad Nacional de La Plata; 2012 [citado 17 de mayo de 2020]. 11-12 p. Disponible en: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/25803>
12. Zepeda Martínez G, Diaz Llamas JL, Salcedo Rosales M, Tapia Ponce SY. Una aproximación

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

- teórica sobre MOOC, Aula Invertida, y B-Learning: Similitudes y diferencias [A theoretical approach to MOOC, Reverse Classroom, and B-Learning: Similarities and Differences]. *Rev Educ* [Internet]. octubre de 2018 [citado 20 de junio de 2020];20(21):115-73. Disponible en: <http://tecnocientifica.com.mx/educateconciencia/index.php/revistaeducate/article/view/563>
13. RAE. Definición: «curso» [Internet]. *Diccionario de la lengua española*. 2019 [citado 20 de junio de 2020]. Disponible en: <https://dle.rae.es/curso>
 14. Gómez Galán J, Martín Padilla A, Bernal C, Meneses E. *Los MOOC y la Educación Superior: Nuevas Posibilidades para la Innovación y la Formación Permanente*. Barcelona: Octaedro; 2017.
 15. Adam M, Young-Wolff KC, Konar E, Winkleby M. Massive open online nutrition and cooking course for improved eating behaviors and meal composition. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. 3 de diciembre de 2015 [citado 31 de mayo de 2020];12(1):143. Disponible en: <http://www.ijbnpa.org/content/12/1/143>
 16. Gibson S, Adamski M, Blumfield M, Dart J, Murgia C, Volders E, et al. Promoting Evidence Based Nutrition Education Across the World in a Competitive Space: delivering a Massive Open Online Course. *Nutrients* [Internet]. 28 de enero de 2020 [citado 20 de junio de 2020];12(2):344. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/2/344>
 17. Belloch C. *Diseño Instruccional* [Internet]. Valencia; [citado 14 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.uv.es/bellohc/pedagogia/EVA4.pdf>
 18. Alcantará Hernández M, Aguirre-Aguilar G, Balderrama-Trápaga JA. Revisión del modelo tecnoeducativo de Heinich y colaboradores (A.S.S.U.R.E.). En: Gámez Esquivel I, editor. *Los Modelos Tecno-Educativos: revolucionando el aprendizaje del siglo XXI* [Internet]. 1.ª ed. México; 2014 [citado 14 de agosto de 2020]. p. 61-6. Disponible en: https://www.uv.mx/personal/iesquivel/files/2015/03/los_modelos_tecno_educativos__revolucionando_el_aprendizaje_del_siglo_xxi-4.pdf#page=33
 19. WHO, Public Health Agency of Canada. Part Two: the urgent need for action. Chapter 1: Chronic diseases: causes and health impacts. En: *Preventing Chronic Diseases: a vital investment* [Internet]. WHO; 2005 [citado 27 de mayo de 2020]. p. 32-58. Disponible en: https://www.who.int/chp/chronic_disease_report/full_report.pdf?ua=1
 20. Aguirre P. *Ricos flacos y gordos pobres: la alimentación en crisis* [Skinny rich and fat poor: nutrition in crisis]. 3.ª ed. Buenos Aires (Argentina): Capital Intelectual; 2010. 3-9 p.
 21. OPS. *Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud* [Internet]. Washington D.C; 2016 [citado 29 de mayo de 2020]. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/18622/9789275318737_spa.pdf

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

-
22. Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Després JP, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care* [Internet]. noviembre de 2010 [citado 29 de mayo de 2020];33(11):2477-83. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20693348/>
 23. Fung TT, Malik VS, Rexrode KM, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Sweetened beverage consumption and risk of coronary heart disease in women. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 1 de abril de 2009 [citado 29 de mayo de 2020];89(4):1037-42. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19211821/>
 24. Hay SI, Abajobir AA, Abate KH, Abbafati C, Abbas KM, Abd-Allah F, et al. Global, regional, and national disability-adjusted life-years (DALYs) for 333 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet* [Internet]. 16 de septiembre de 2017 [citado 29 de mayo de 2020];390(10100):1260-344. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32130-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32130-X/fulltext)
 25. Cabezas Zábala CC, Hernández Torres BC, Vargas Zárate M. Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación mundial [Fat and oils: effects on health and global regulation]. *Rev Fac Med* [Internet]. 2016 [citado 29 de mayo de 2020];64(4):761-9. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n4/0120-0011-rfmun-64-04-00761.pdf>
 26. FAO, OMS. Grasas y aceites en la nutrición humana [Internet]. Composición de las grasas alimentarias. Roma: Organización Mundial de la Salud; 1993 [citado 29 de mayo de 2020]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/v4700s/v4700s00.htm>
 27. De Souza RJ, Mente A, Maroleanu A, Cozma AI, Ha V, Kishibe T, et al. Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies. *BMJ* [Internet]. 12 de agosto de 2015 [citado 29 de mayo de 2020];351. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26268692/>
 28. Mozaffarian D, Clarke R. Quantitative effects on cardiovascular risk factors and coronary heart disease risk of replacing partially hydrogenated vegetable oils with other fats and oils. *Eur J Clin Nutr* [Internet]. 2009 [citado 29 de mayo de 2020];63:S22-33. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19424216/>
 29. PAHO. Trans Fat Free Americas [Internet]. Rio de Janeiro; 2008 jun [citado 29 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/transfat-declaration-rio%5B1%5D.pdf>
 30. Singh GM, Micha R, Khatibzadeh S, Lim S, Ezzati M, Mozaffarian D. Estimated global, regional,

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

- and national disease burdens related to sugar-sweetened beverage consumption in 2010. *Circulation* [Internet]. 25 de agosto de 2015 [citado 29 de mayo de 2020];132(8):639-66. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26124185/>
31. WHO. Global Health Risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks [Internet]. Geneva (Switzerland); 2009 [citado 29 de mayo de 2020]. 16 p. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44203/9789241563871_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 32. He FJ, MacGregor GA. Effect of modest salt reduction on blood pressure: A meta-analysis of randomized trials. Implications for public health. *J Hum Hypertens* [Internet]. 1 de noviembre de 2002 [citado 29 de mayo de 2020];16(11):761-70. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12444537/>
 33. Secretaria de Gobierno de Salud. 2° Encuesta Nacional de Nutricion y Salud: indicadores priorizados [Internet]. 2019 [citado 21 de mayo de 2020]. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001602cnt-2019-10_encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud.pdf
 34. Secretaria de Gobierno de Salud. 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo [Internet]. 2018. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001622cnt-2019-10_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf
 35. Secretaria de Gobierno de Salud. En Argentina se consume más del doble de sal recomendada por día [Internet]. 2018 [citado 29 de mayo de 2020]. p. 1. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/ent/index.php?option=com_content&view=article&id=561:en-argentina-se-consume-mas-del-doble-de-sal-recomendada-por-dia&catid=6:destacados-slide561
 36. WHO. Noncommunicable diseases: prevention [Internet]. [citado 29 de mayo de 2020]. p. 1. Disponible en: https://www.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases#tab=tab_2
 37. OPS. La carga economica de las enfermades no transmisibles en la región de las Américas: informe tematico sobre enfermedades no transmisibles [Internet]. 2011 [citado 29 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2011/paho-policy-brief3-sp1.pdf>
 38. WHO, Public Health Agency of Canada. Part Two: the urgent need for action. Chapter 3: The economic impact of chronic diseases. En: *Preventing Chronic Diseases: a vital investment* [Internet]. 2005 [citado 29 de mayo de 2020]. p. 74-83. Disponible en: https://www.who.int/chp/chronic_disease_report/full_report.pdf?ua=1
 39. ONU, OMS. Carta de Bangkok: promoción de la salud en un mundo globalizado [Internet]. 2005

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

-
- [citado 29 de mayo de 2020] p. 1. Disponible en: https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP_es.pdf?ua=1
40. OMS. ¿Que es la promoción de la salud?: preguntas y respuestas en línea [What is health promotion?: Q&A] [Internet]. 2016 [citado 29 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>
41. Ministerio de Educación. Resolución 74/2020 [Internet]. RESOL-2020-74-APN-ME Argentina: Boletín Oficial de la República Argentina; feb 28, 2020 p. 1. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/226225/20200304>
42. Poder Legislativo. Ley 24.301 [Internet]. 24301/1993 Argentina: Boletín Oficial de la República Argentina; 1993 p. 2. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/7140190/19940110>
43. Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires. Código de ética [Internet]. 2007 [citado 30 de mayo de 2020]. Disponible en: https://www.nutricionistaspba.org.ar/contenidoEstatico/marcoLegal/codigo_de_etica.pdf
44. OPS. Carta de Edmonton para Universidades Promotoras de la Salud e Instituciones de Educación Superior [Internet]. Edmonton, Canada; 2005 [citado 30 de mayo de 2020]. Disponible en: https://www.paho.org/per/index.php?option=com_docman&view=download&alias=251-carta-edmonton-para-universidades-promotoras-salud-e-instituciones-educacion-superior-1&category_slug=documentos-base-972&Itemid=1031
45. Ministerio de Salud. Manual de Universidades Saludables [Internet]. 2012 ene [citado 30 de mayo de 2020]. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000481cnt-2013-01_manual-universidades-saludables_2012.pdf
46. Muñoz M, Cabieses B. Universidades y promoción de la salud: ¿cómo alcanzar el punto de encuentro? Rev Panam Salud Publica [Internet]. 24 de febrero de 2008 [citado 30 de mayo de 2020];24(2):139-46. Disponible en: <https://scielosp.org/pdf/rpsp/v24n2/a09v24n2.pdf>
47. Becerra Bulla F, Pinzón Villate G, Vargas Zarate M, Martínez Marín EM, Callejas Malpica EF. Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Rev Fac Med [Internet]. junio de 2016 [citado 27 de mayo de 2020];64(2):249-56. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112016000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es
48. Bastías Arriagada EM, Stiepovich Bertoni J. Una revision de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos [A review of Latin American university students' lifestyles].

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

- Cienc y Enferm [Internet]. 2014 [citado 30 de mayo de 2020];20(2):93-101. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95532014000200010&script=sci_arttext&tlng=e
49. Rangel Caballero LG, Gamboa Delgado EM, Murillo López AL. Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: Una revisión sistemática [Prevalence of modifiable behavioral risk factors associated to non-communic. Nutr Hosp [Internet]. 2017 [citado 30 de mayo de 2020];34(5):1185-97. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112017000500024&script=sci_arttext&tlng=pt
50. García Laguna DG, García Salamanca GP, Tapiero Paipa YT, Ramos DM. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios [Determinants of lifestyles and their implications in young university students health]. Hacia promoció salud [Internet]. 2012 [citado 30 de mayo de 2020];17(2):169-85. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/lil-675152>
51. Sánchez-Ojeda MA, De Luna-Bertos E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria [Healthy lifestyles of the university population]. Nutr Hosp [Internet]. 2015 [citado 30 de mayo de 2020];31(5):1910-9. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003
52. Chiecher Costa AC, Blengino Lorenzati KP. Estudiantes y tecnologías. Una visión desde la «lente» de docentes universitarios [Students and technologies. A view from the “lens” of university teachers]. Rev Iberoam Educ a Distancia [Internet]. 2017 [citado 31 de mayo de 2020];20(1):261-82. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3314/331450972014.pdf>
53. González AH, Esnaola F, Martín M. Propuestas educativas mediadas por tecnologías digitales [Internet]. Universidad Nacional de La Plata (UNLP); 2012 [citado 17 de mayo de 2020]. 104 p. Disponible en: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/25803>
54. Deliens T, Van Crombruggen R, Verbruggen S, De Bourdeaudhuij I, Deforche B, Clarys P. Dietary interventions among university students: A systematic review. Appetite [Internet]. 1 de octubre de 2016 [citado 31 de mayo de 2020];105:14-26. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27181201/>
55. Brown ON, O'Connor LE, Savaiano D. Mobile MyPlate: a pilot study using text messaging to provide nutrition education and promote better dietary choices in college students. J Am Coll Heal [Internet]. 4 de julio de 2014 [citado 31 de mayo de 2020];62(5):320-7. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24654921/>
56. Kattelman KK, Bredbenner CB, White AA, Greene GW, Hoerr SL, Kidd T, et al. The Effects of

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

- Young Adults Eating and Active for Health: a Theory-Based Web-Delivered Intervention. *J Nutr Educ Behav* [Internet]. 7 de noviembre de 2014 [citado 31 de mayo de 2020];46(6):S27-41. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25457733/>
57. Clifford D, Anderson J, Auld G, Champ J. Good Grubbin': impact of a TV Cooking Show for College Students Living Off Campus. *J Nutr Educ Behav* [Internet]. mayo de 2009 [citado 31 de mayo de 2020];41(3):194-200. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19411053/>
58. Franko DL, Cousineau TM, Trant M, Green TC, Rancourt D, Thompson D, et al. Motivation, self-efficacy, physical activity and nutrition in college students: randomized controlled trial of an internet-based education program. *Prev Med (Baltim)* [Internet]. octubre de 2008 [citado 31 de mayo de 2020];47(4):369-77. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18639581/>
59. UNTREF. Encuesta Universidad Nacional Tres de Febrero Saludable 2014: informe de resultados. [Internet]. Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Argentina); 2015 feb [citado 5 de junio de 2020]. Disponible en: <http://untref.edu.ar/wp-content/uploads/2016/06/Encuesta-UNTREF-Saludable-2014-Informe-de-resultados.pdf>
60. Jamaica Mora LY. Hábitos alimentarios y consumo de nutrientes de estudiantes de primer año de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de La Plata - 2012 [Internet]. Universidad Nacional de La Plata; 2017. Disponible en: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/62840/Tesis__117_p._.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
61. Márquez-Sandoval YF, Salazar-Ruiz EN, Macedo-Ojeda G, Altamirano-Martínez MB, Bernal-Orozco MF, Salas-Salvadó J, et al. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud [Design and validation of a questionnaire to assess dietary behavior in Mexican students in the area of health]. *Nutr Hosp* [Internet]. 2014 [citado 7 de junio de 2020];30(1):153-64. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000800020
62. González VB, De Ruggiero M, Antún MC, Mirri ME, Yomal A. Diseño y validación de un autotest de hábitos alimentarios para la población adulta [Desing and validation of a self-administered questionnaire to assess dietary habits in adults]. *Rev Española Nutr Comunitaria* [Internet]. 22 de enero de 2016 [citado 7 de junio de 2020];16-9. Disponible en: http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_16_1_03.pdf
63. Valenzuela-Zambrano B, Pérez-Villalobos MV. Aprendizaje autorregulado a través de la plataforma virtual Moodle. *Educ y Educ* [Internet]. abril de 2013 [citado 29 de agosto de 2020];16(1):66-79. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83428614009>
64. Moodle: Online Learning with the World's Most Popular LMS [Internet]. [citado 29 de agosto

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

- de 2020]. Disponible en: <https://moodle.com/>
65. Dirección General de Educación a Distancia. UNLP. AulasWeb [Internet]. [citado 29 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://aulasweb.ead.unlp.edu.ar/>
66. MOOCs in Europe [Internet]. 2016 jun [citado 29 de agosto de 2020]. Disponible en: http://pure.au.dk/portal/files/100669162/MOOCs_in_Europe_November_2015.pdf#page=67
67. Pibernat i Domènech O. La marca. Identidad del producto e identidad de la empresa. Rev tipográfica [Internet]. noviembre de 1990 [citado 21 de septiembre de 2020];12:18-9. Disponible en: https://www.revistatipografica.com/themencode-pdf-viewer-4/?file=https://www.revistatipografica.com/wp-content/uploads/2018/12/tpg_12.pdf
68. Honorable Consejo Superior de la UNLP. Declaración de la UNLP como institución libre de discriminación por expresión e identidad de género [Internet]. Resolución 7/12, Expediente código 100 número 13786 La Plata; may 3, 2012. Disponible en: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/101796/Documento_completo-PDF-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
69. UNLP. Materiales de difusión [Internet]. Género y Diversidad. 2020 [citado 11 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://unlp.edu.ar/genero/materiales-de-difusion-19152>
70. Moyssén Chávez M. Aproximaciones al uso del color en el diseño industrial [Internet]. Sánchez Monroy C, editor. Vol. 5. México: Universidad Nacional Autónoma de México; 2006 [citado 2 de septiembre de 2020]. Disponible en: http://cidi-unam.com.mx/cidi_nw/archivos_externos/Publicaciones/CD 5 Color en el Diseño.pdf
71. González B, Alonso C, Rangel R. El modelo VARK y el diseño de cursos en línea. Rev Mex Bachill a distancia [Internet]. 2012 [citado 2 de septiembre de 2020];4(8):96-103. Disponible en: <http://revistas.unam.mx/index.php/rmbd/article/view/44282/40032>
72. Torres Mancera D, Gago Saldaña D. Los MOOCs y su papel en la creación de comunidades de aprendizaje y participación. Rev Iberoam Educ a Distancia [Internet]. 2014 [citado 11 de septiembre de 2020];17(1):13-34. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3314/331429941002.pdf>
73. UNLP. Extensión universitaria [Internet]. [citado 5 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://unlp.edu.ar/extension>

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Anexos

Anexo 1: estructura del cuestionario

Formato de las preguntas y respuestas

Pregunta n°.x	¿Pregunta?
Respuesta n°.x	<i>Modalidad de respuesta:</i> RESPUESTA 1/ RESPUESTA 2/ ...

Sección uno: Portada



Cuestionario sobre hábitos alimentarios destinado a estudiantes de la U.N.L.P.

Descripción

“Este cuestionario anónimo forma parte de un proyecto de la carrera de Licenciatura en Nutrición cuyo objetivo es la creación de un curso virtual de hábitos alimentarios saludables destinado a estudiantes de esta casa de estudios.

La información de tus respuestas será utilizada únicamente para definir el contenido del curso. Recordá que el cuestionario es anónimo y su resolución es breve (Aproximadamente 5 minutos).

¡Muchas gracias por tu colaboración!”

Pregunta filtro* y respuesta

Pregunta 1.a	¿Sos estudiante de la UNLP?:
Respuesta 1.a	<i>Opción múltiple:</i> SI / NO

*De responder NO la pregunta no permitirá acceder a las siguientes secciones.

Sección dos: Datos personales

Preguntas y respuestas

Pregunta 2.a	Sexo:
--------------	-------

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Respuesta 2.a	<u>Opción múltiple:</u> MUJER / HOMBRE / OTRO
Pregunta 2. b	Edad:
Respuesta 2. b	<u>Número entero:</u>

Sección tres: Hábitos alimentarios

Preguntas y respuestas

Pregunta 3.a	Facultad:
Respuesta 3.a	<u>Lista desplegable:</u> ARQUITECTURA Y URBANISMO / ARTES / CIENCIAS AGRARIAS Y FORESTALES / CIENCIAS ASTRONÓMICAS Y GEOFÍSICAS / CIENCIAS ECONÓMICAS / CIENCIAS EXACTAS / CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES / CIENCIAS MÉDICAS / CIENCIAS NATURALES Y MUSEO / CIENCIAS VETERINARIAS / HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN / INFORMÁTICA / INGENIERÍA / ODONTOLOGÍA / PERIODISMO Y COMUNICACIÓN SOCIAL / PSICOLOGÍA / TRABAJO SOCIAL
Pregunta 3. b	¿En qué año de la carrera te encontrás?
Respuesta 3. b	<u>Opción múltiple:</u> INGRESANTE O PRIMER AÑO / SEGUNDO AÑO / TERCER AÑO / CUARTO AÑO / QUINTO AÑO O MÁS

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Sección cuatro: Hábitos alimentarios

Preguntas y respuestas

Pregunta 4.a	¿Qué tipo de alimentación llevás?
Respuesta 4.a	<u>Opción múltiple:</u> OMNÍVORA (Come carne, lácteos, huevo y alimentos de origen vegetal) / VEGETARIANA (Come lácteos, huevo y alimentos de origen vegetal) / VEGANA (Come solamente alimentos de origen vegetal)
Pregunta 4. b	¿Qué factor o factores considerás más importante/s al seleccionar algún alimento para su consumo?
Respuesta 4. b	<u>Lista de verificación:</u> SU SABOR / SU PRECIO / SU ASPECTO / SU FECHA DE VENCIMIENTO / SUS NUTRIENTES O COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (que sea sin TACC, sin lactosa, etc.) / OTRO/S FACTOR/ES
Pregunta 4.c	Si no comés algún alimento ¿Por qué motivo/s lo hacés?
Respuesta 4.c	<u>Lista de verificación:</u> PORQUE NO SE ENCUENTRA DISPONIBLE EN DONDE VIVO / PORQUE ES CARO / PORQUE QUIERO CUIDAR MI IMAGEN CORPORAL / PORQUE QUIERO CUIDAR MI SALUD (Con o sin indicación médica) / PORQUE NO ME GUSTA / POR CREENCIAS PERSONALES O RELIGIOSAS / OTRO/S MOTIVO/S
Pregunta 4. d	Habitualmente ¿Quién prepara tus comidas con mayor frecuencia durante la semana?
Respuesta 4. d	<u>Opción múltiple:</u> YO / ALGÚN FAMILIAR / LOS COMPRO YA PREPARADOS / OTRO/A
Pregunta 4. e	Habitualmente ¿Comés acompañado?
Respuesta 4. e	<u>Opción múltiple:</u> SI / NO
Pregunta 4. f	Habitualmente ¿Comés haciendo otras actividades al mismo tiempo? (Mirar la TV, usar el celular o la computadora o estudiar y/o trabajar)
Respuesta 4. f	<u>Opción múltiple:</u> SI / NO
Pregunta 4. g	¿Planificás la compra de tus alimentos?
Respuesta 4. g	<u>Opción múltiple:</u> SI / NO
Pregunta 4.h	Habitualmente, al comprar un alimento ¿leés su tabla de información nutricional?
Respuesta 4.h	<u>Opción múltiple:</u> SI / NO
Pregunta 4. i	¿Cuál es la forma/s más habitual de cocinar tus alimentos?

Nutrite a distancia: un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Respuesta 4. i	<u>Lista de verificación:</u> FRITOS / AL VAPOR O HERVIDOS / ASADOS O A LA PLANCHA / HORNEADOS / GUIADOS O SALTEADOS / CONSUMO ALIMENTOS QUE NO PRECISAN COCCIÓN (Ej: vegetales en ensaladas frías) / OTRA/S FORMA/S
Pregunta 4. j	Cuantos días a la semana comes o tomás:
Respuesta 4. j	Cuadrícula de varias opciones (Representada en página siguiente)

	Nunca	Menos de una vez por semana	1	2	3	4	5	6	Todos los días de la semana
Frutas									
Verduras (sin contar papa, ni batata, ni choclo, ni mandioca)									
Carnes (Pollo, vacuna y cerdo)									
Carnes procesadas (Ej: medallones, fiambres, salchichas, hamburguesas, etc.)									
Pescados y mariscos									
Lácteos (Leche, yogur o queso)									
Pan, papa, pastas, cereales (Ej: arroz, avena, "Polenta©", etc.).									
Legumbres (Ej: garbanzos, lentejas)									
Huevo									
Frutos secos (Ej: almendras, nueces, maní)									
Semillas (Ej: sésamo, girasol, chía, etc.)									
Golosinas y/o snacks (galletitas dulces o saladas, papitas, palitos, chocolates, golosinas, etc.).									
Bebidas alcohólicas (Ej: cerveza, fernet, vino, etc.)									
Gaseosas o jugos envasados con azúcar (Ej: "Baggio©", "Cepita©")									
Gaseosas dietéticas, bebidas sin azúcar									
Jugos en polvo en sobre con o sin azúcar (Ej: "TANG ©", "Clight©", etc.)									
Infusiones (té, café o mate) CON azúcar									
Infusiones (té, café o mate) SIN azúcar o con edulcorante									

Pregunta 4. k	Habitualmente ¿Elegís variedades integrales de pan, arroz, pastas y masas?
Respuesta 4. k	<u>Opción múltiple</u> : SI / NO
Pregunta 4. l	Habitualmente ¿Le agregás sal a la comida sin probarlas?
Respuesta 4. l	<u>Opción múltiple</u> : SI / NO
Pregunta 4. m	¿Cuántos vasos de agua tomás al día?
Respuesta 4. m	<u>Lista desplegable</u> : NO TOMO AGUA / 1 VASO / 2 VASOS / 3 VASOS / 4 VASOS / 5 VASOS / 6 VASOS / 7 VASOS / 8 VASOS / MÁS DE 8 VASOS
Pregunta 4. n	¿Qué comés habitualmente entre las comidas?
Respuesta 4. n	<u>Lista de verificación</u> : NO COMO ENTRE COMIDAS / GOLOSINAS Y O SNACKS (Ej: galletitas dulces o saladas, papitas, palitos, chocolates, alfajores, caramelos, etc.) / FRUTA O VERDURA / LÁCTEOS (leche, yogur y queso) / FRUTOS SECOS (Ej: almendras, nueces, maní) / OTRO/S ALIMENTO/S
Pregunta 4. ñ	¿Cuántas comidas realizás al día?
Respuesta 4. ñ	<u>Opción múltiple</u> : UNA COMIDA / DOS COMIDAS / TRES COMIDAS / CUATRO COMIDAS / MÁS DE CUATRO COMIDAS
Pregunta 4. o	¿Cuántas veces a la semana desayunás?
Respuesta 4. o	<u>Opción múltiple</u> : NINGÚN DÍA DE LA SEMANA / UN DÍA / DOS DÍAS / TRES DÍAS / CUATRO DÍAS / CINCO DÍAS / SEIS DÍAS / TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA
Pregunta 4. p	¿Considerás que los alimentos que habitualmente comés en una semana son variados?
Respuesta 4. p	<u>Opción múltiple</u> : SI / NO
Pregunta 4. q	¿Qué considerás que te hace falta para mejorar tu alimentación?
Respuesta 4. q	<u>Lista de verificación</u> : NADA / MÁS INFORMACIÓN ACERCA DE LOS ALIMENTOS Y DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE / APOYO ECONÓMICO (más dinero) / APOYO SOCIAL (ej: apoyo de la familia) / COMPROMISO O MOTIVACIÓN PERSONAL / MÁS TIEMPO / OTRO/S ASPECTO/S

Sección cuatro: Finalmente...

Preguntas y respuestas

Pregunta 5.a	¿Creés que sería útil que la UNLP les brinde a los estudiantes cursos virtuales gratuitos impartidos por Lic. En Nutrición para ayudarlos a mejorar su alimentación?
Respuesta 5.a	<u>Opción múltiple</u> : SI / NO

Anexo 2: resultados del cuestionario

Sexo de los encuestados

545 respuestas.

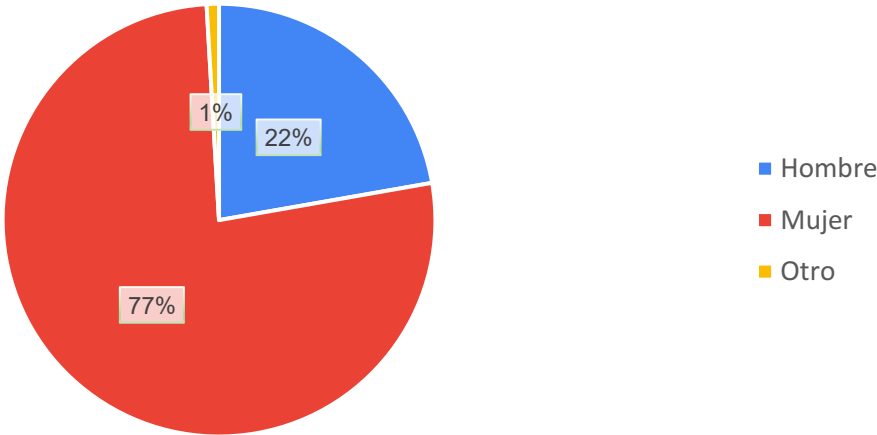


Gráfico 1 Sexo de los encuestados. En el gráfico se observa: el área azul correspondiente a la proporción de mujeres dentro de los encuestados, el área roja correspondiente a os hombres, y el área amarilla correspondiente a encuestados que refirieron otro. Fuente: elaboración propia

El 76,9% (n=419) de los encuestados fueron mujeres, el 22,2% (n=121) fueron hombres, el 0,9% (n=5) refirió otro.

Edad de los encuestados

545 respuestas.

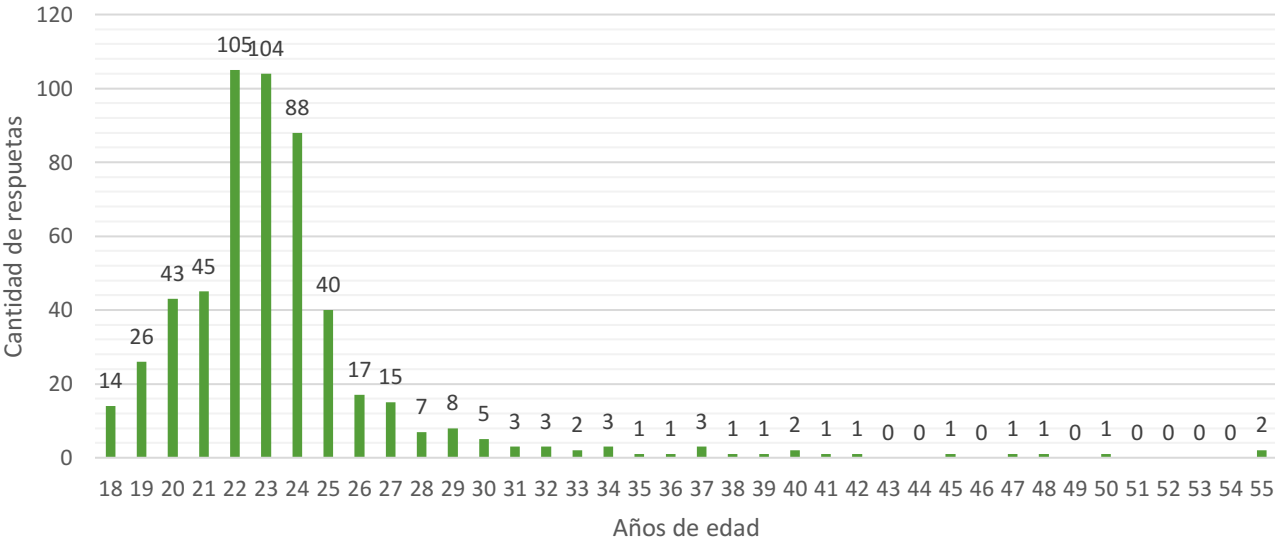


Gráfico 2 - Edad de los encuestados. En el gráfico se observa: en el eje x a la edad en años cumplidos y en el eje y, la cantidad de respuestas que refieren una u otra edad. Los valores por encima de las barras registran el valor exacto de y para cada una de las variables. Fuente: elaboración propia

Nutrite a distancia: diseño de un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

La moda de edad de los encuestados fue de 22 años (n=105) años, lo cual representa un 19,26% de los mismos. El promedio de edad fue de 36,5 años. El 7,34% (n=40) refirió ser menor de 20 años (18 y 19 años), el 70,64% (n=385) refirió tener entre 20 a 24 años de edad, el 16,88% (n=92) refirió tener entre 25 a 30 años de edad, solo un 5,14% (n=28) refirió tener más de 30 años de edad.

Facultades en donde estudian los encuestados

545 respuestas.

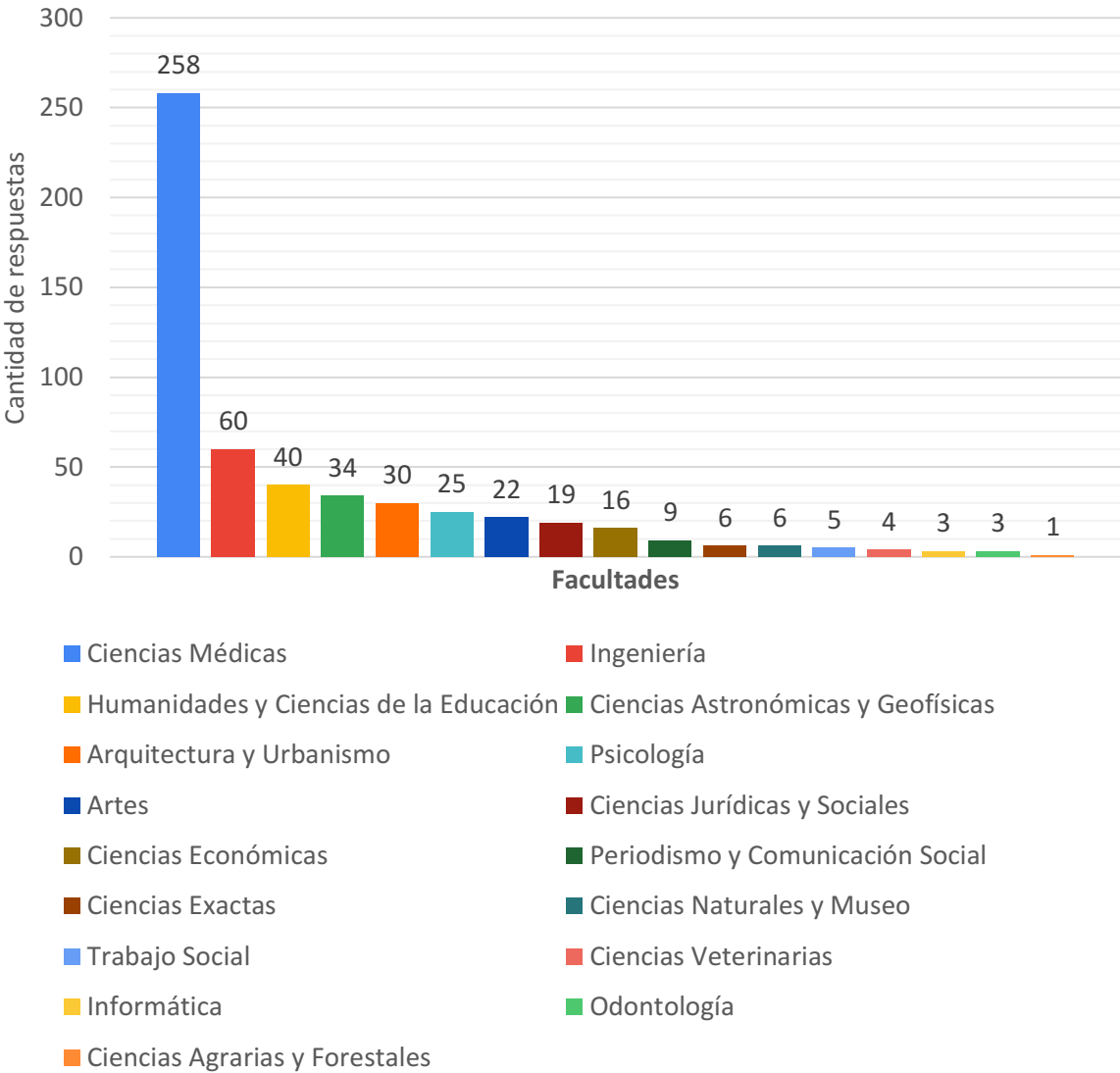


Gráfico 3 - Facultades donde estudian los encuestados. En el gráfico se observa: en el eje X las 17 facultades o unidades académicas de la UNLP, y en el eje Y, la cantidad de respuestas que refieren a una u otra facultad. Los valores por encima de las barras registran el valor exacto de Y para cada una de las variables. Fuente: elaboración propia.

El 47,34% (n=258) de los encuestados refirió estudiar en la Facultad de Ciencias Médicas; en segundo lugar, el 11,01% (n=60) de los encuestados refirió estudiar la Facultad de Ingeniería; en tercer lugar, el 7,34% (n=40) de los encuestados refirió estudiar en la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación; en cuarto lugar, el 6,24% (n=34) de los encuestados refirió estudiar en la Facultad de

Nutrite a distancia: diseño de un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Ciencias Astronómicas y Geofísicas; ; en quinto lugar, el 5,69% (n=30) de los encuestados refirió estudiar en la Facultad de Arquitectura y Urbanismo; en sexto lugar, el 4,59% (n=25) de los encuestados refirió estudiar en la Facultad de Psicología. Las primeras 6 facultades concentran el 82,02% (n=447) de los encuestados, el resto de los mismos (n=94) se distribuyen entre las demás unidades académicas. Todas las Facultades han tenido al menos un estudiante que ha completado el cuestionario.

Año de la carrera

545 respuestas.

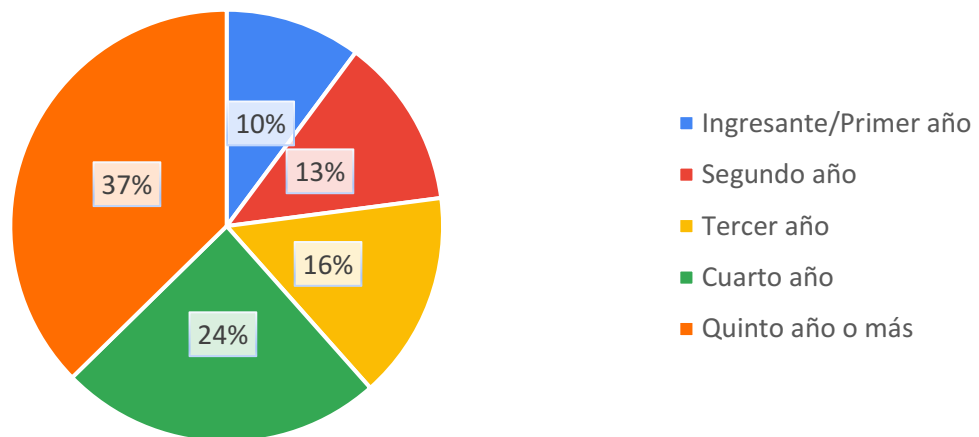


Gráfico 4 - Año de la carrera en la que se encuentran los encuestados. En el gráfico se observa: el área naranja perteneciente al quinto año o más; el área verde perteneciente al cuarto año; el área amarilla perteneciente al tercer año; el área roja perteneciente al segundo año y el área azul perteneciente al primer año o condición de ingresante. Fuente: elaboración propia.

El 37% (n=202) de los encuestados refirió encontrarse en el quinto año o más de su carrera universitaria; el 24% (n=131) refirió encontrarse en cuarto año; el 16% (n=84) refirió encontrarse en tercer año; el 13% (n=69) refirió encontrarse en segundo año y el 10% restante (n=55) refirió encontrarse en el primer año o ser ingresante.

Tipo de alimentación

545 respuestas.

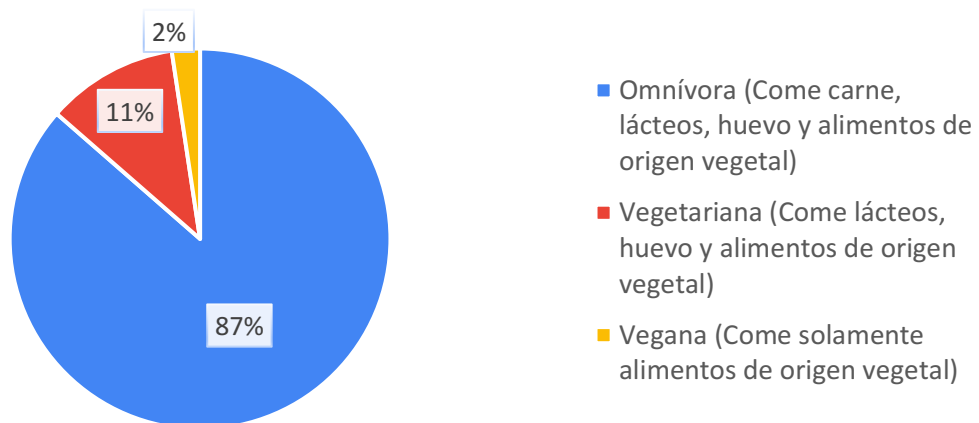


Gráfico 5 - Tipo de alimentación que llevan los encuestados. En el gráfico se observa el color azul correspondiente a la alimentación omnívora; el color rojo correspondiente a la alimentación vegetariana y el color amarillo correspondiente a la alimentación vegana. Fuente: elaboración propia.

Un 87% de los encuestados refirió llevar a cabo una alimentación omnívora. Un 11% de los encuestados refirió llevar a cabo una alimentación vegetariana. Un 2% de los encuestados refirió llevar a cabo una alimentación vegana.

Factores más importantes para seleccionar un alimento para el consumo

545 respuestas

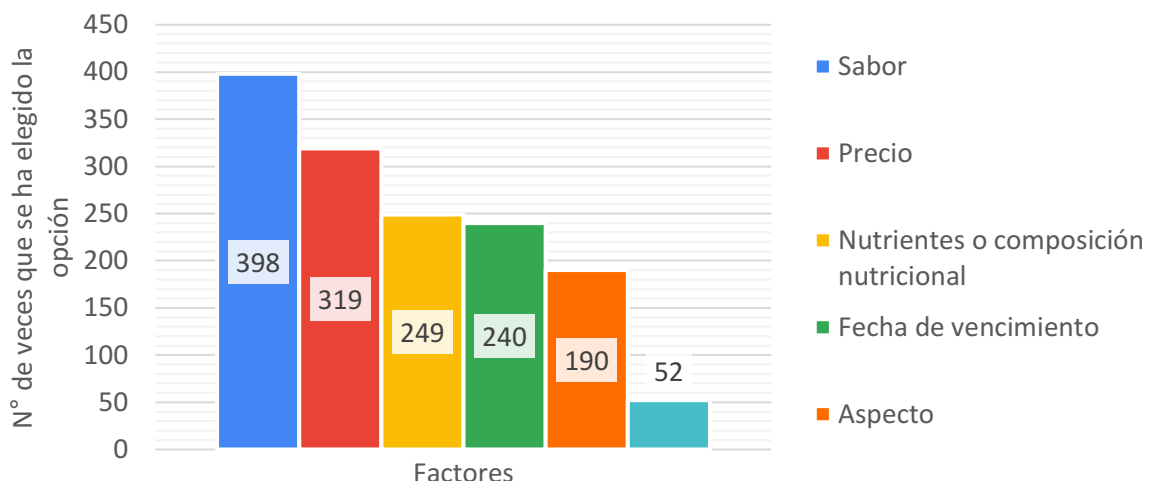


Gráfico 6 - Factores más importantes para seleccionar un alimento para el consumo. En el gráfico se observa: en el eje X los factores contemplados y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionado cada uno de ellos. Las etiquetas en las barras representan el valor correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido uno u otro factor. Fuente: elaboración propia.

El factor más importante al momento de seleccionar un alimento para su consumo referido por los encuestados fue el sabor (opción seleccionada 398 veces); en segundo lugar, se encuentra el precio (319 veces); en tercer lugar, los nutrientes o composición nutricional (249 veces); en cuarto

lugar, la fecha de vencimiento (240 veces); en quinto lugar, su aspecto (190 veces); en último lugar otro/s factor/es (52 veces).

Motivos por los cuales no se consume un alimento

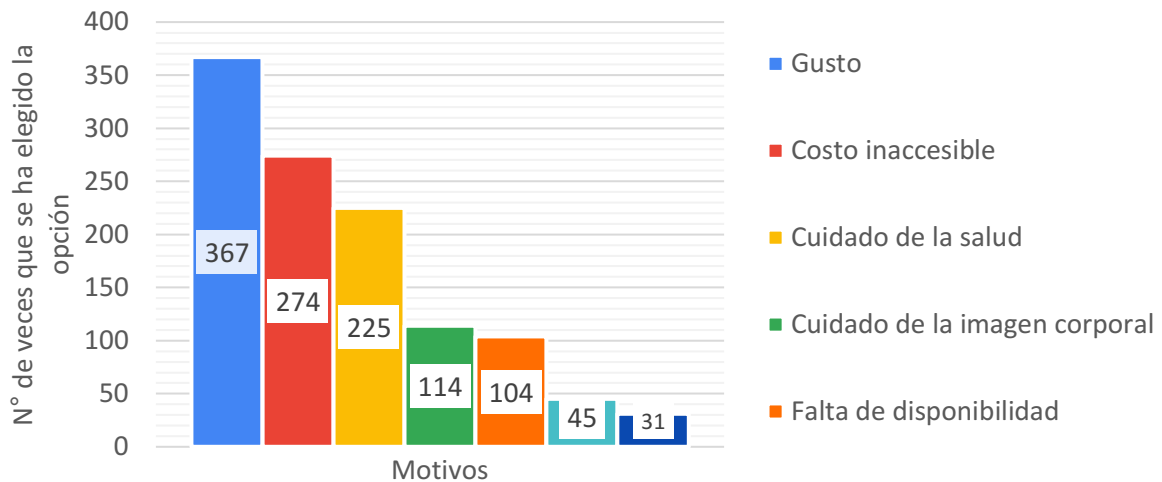


Gráfico 7 - Motivos por los cuales no se consume un alimento. En el gráfico se observa: en el eje X los motivos y en el eje Y la cantidad de veces que se ha elegido ese motivo para no consumir un alimento. Las etiquetas en las barras representan el valor correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido uno u otro motivo. Fuente: elaboración propia.

El motivo más importante para no consumir un alimento referido por los encuestados fue por gusto (opción seleccionada 367 veces); en segundo lugar, por el costo inaccesible (274 veces); en tercer lugar, por el cuidado de la salud (225 veces); en cuarto lugar, por el cuidado de la imagen corporal; en quinto lugar, por la falta de disponibilidad (104 veces); en sexto lugar por creencias religiosas o personales (45 veces) ; en séptimo y último lugar por otro/s motivo/s (31 veces).

Encargado/a de cocinar

545 respuestas.

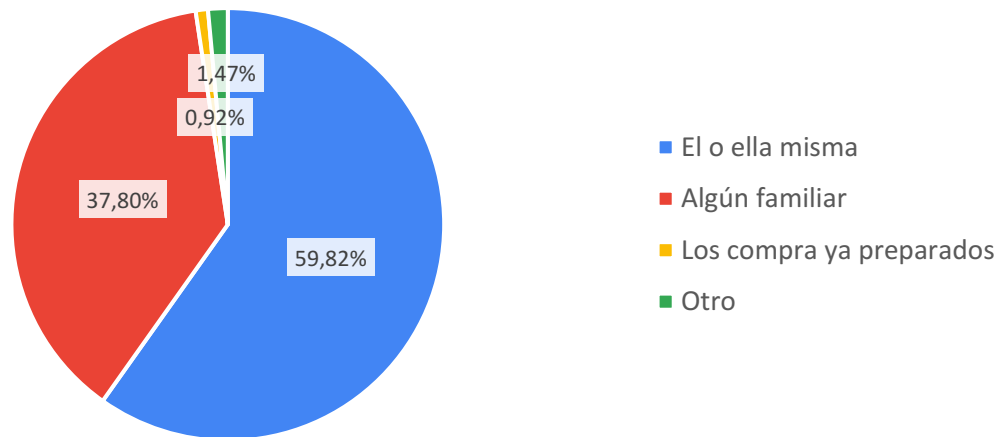


Gráfico 8 - Encargado/a de cocinar. En el gráfico se observa: el área azul correspondiente a quienes refirieron cocinar ellos mismos; el área roja correspondiente a quienes refirieron que algún familiar se encarga de cocinar; el área amarilla para quienes refieren comprar alimentos ya preparados; el área verde para otro. Las etiquetas muestran el porcentaje correspondiente a la cantidad de encuestados que han seleccionado esas respuestas. Fuente: elaboración propia.

Un 59,82% (n=326) refirió cocinar ellos mismos. En segundo lugar, un 37,8% (n=206) refirió que algún familiar realiza la tarea. En tercer lugar, un 1,47% (n=8) refirió otra opción, y en último lugar, un 0,92% (n=5) refirió comprar sus alimentos ya preparados.

Compañía al comer

545 respuestas.

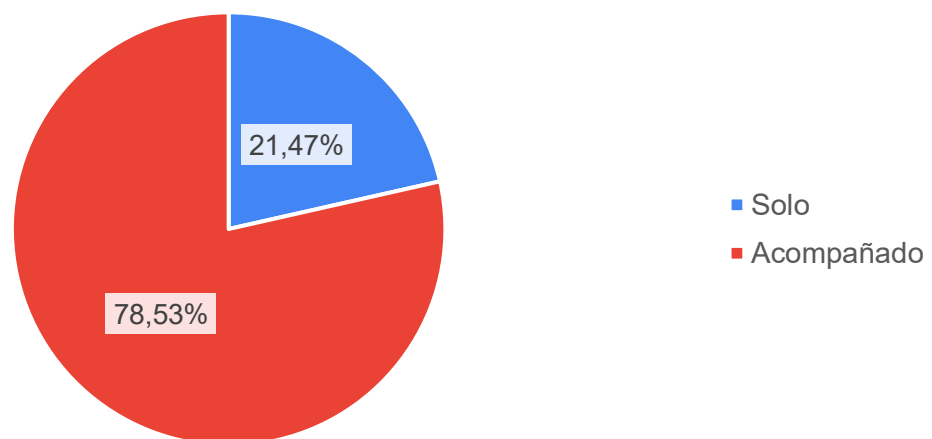


Gráfico 9 - Compañía al comer. En el gráfico se observa el área roja correspondiente a quienes refirieron comer acompañados y el área azul correspondiente a quienes refirieron comer sin compañía. Fuente: elaboración propia.

Un 78,53% (n=428) de los encuestados refirió comer acompañado mientras que un 21,47% (n=117) refirió comer solo.

Realización de actividades al comer

545 respuestas.

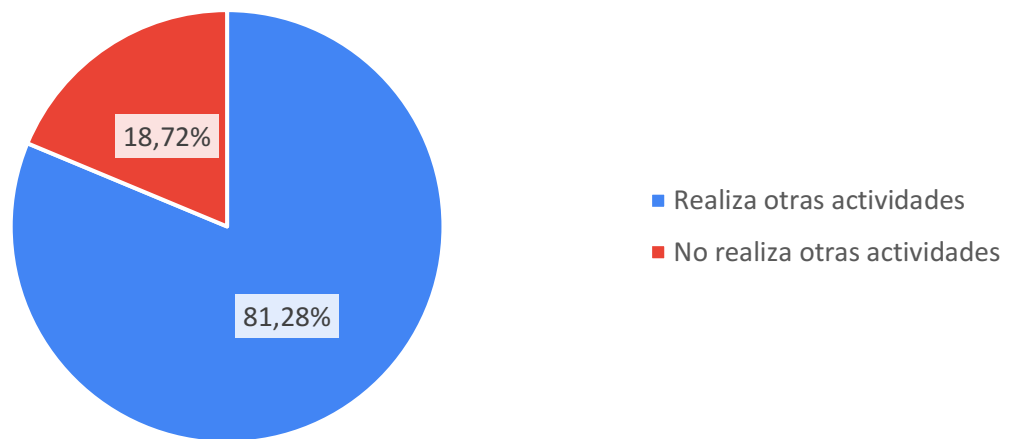


Gráfico 10 - Realización de otras actividades al comer. En el gráfico se observa: un área azul correspondiente a quienes refirieron realizar otras actividades al comer y un área roja a quienes refirieron no realizarlas. Fuente: elaboración propia.

El 81,28% (n=443) de los encuestados refirió realizar otras actividades al momento de comer como ver la TV, usar el celular o la computadora, estudiar y/o trabajar, mientras que, el 18,72% restante (n=102) refirió no realizarlas.

Planificación de la compra de alimentos

545 respuestas.

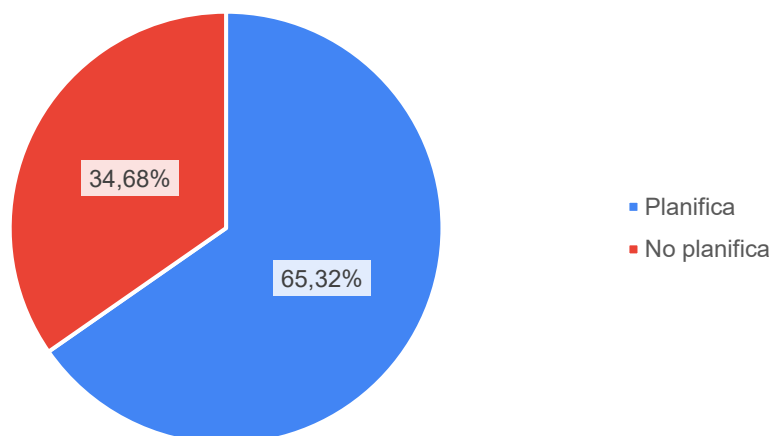


Gráfico 11 - Planificación de la compra de alimentos. En el gráfico se observa un área azul correspondiente a quienes refirieron planificar habitualmente la compra de sus alimentos y un área roja para quienes refirieron no hacerlo. Fuente: elaboración propia.

El 65,32% de los encuestados (n=356) refirió planificar la compra de sus alimentos mientras que el 34,68% restante (n=189) refirió no planificarla.

Lectura de la información nutricional al comprar un alimento

545 respuestas.

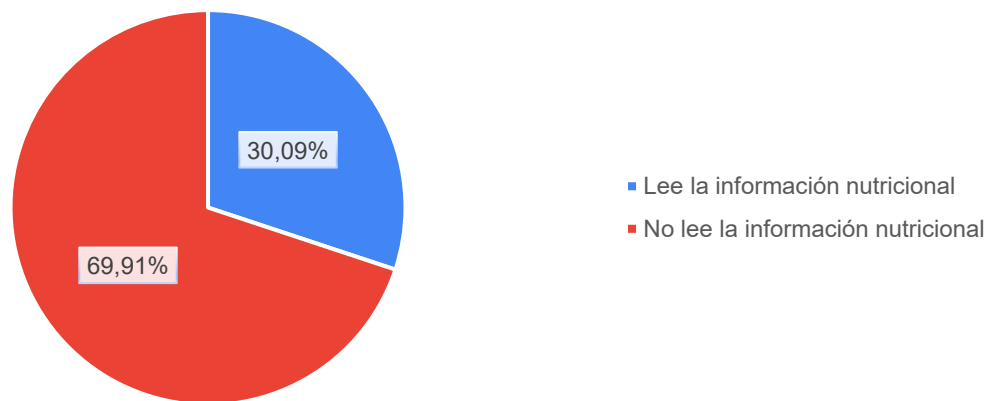


Gráfico 12 - Lectura de la información nutricional al comprar un alimento. En el gráfico se observa el área azul correspondiente a quienes leen la información nutricional y un área roja para quienes no lo realizan. Fuente: elaboración propia.

Un 69,91% de los encuestados (n=381) refirió no leer la información nutricional al momento de comprar un alimento, mientras que el 30,09% restante (n=164) refirió si hacerlo.

Forma habitual de preparación de los alimentos

545 respuestas.

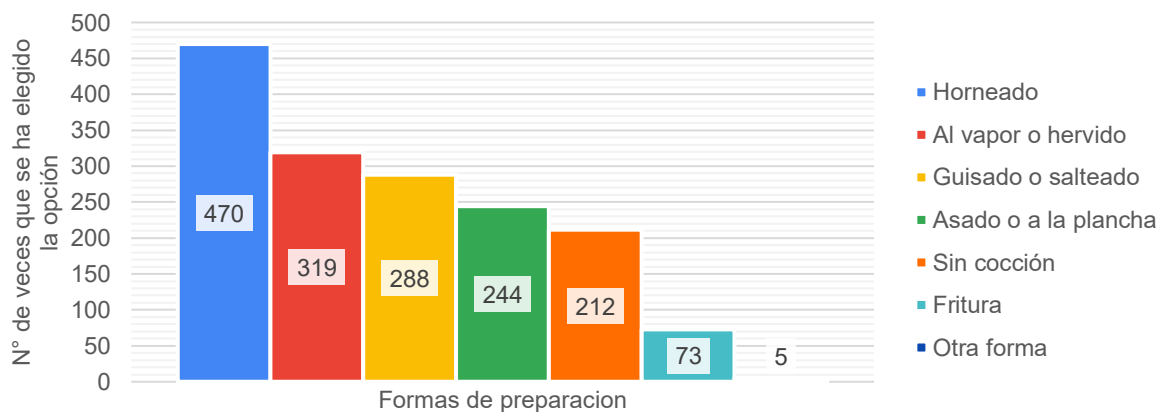


Gráfico 13 - Forma habitual de preparación de los alimentos. En el gráfico se observa: en el eje X las formas de preparación y en el eje Y la cantidad de veces que se ha elegido la opción. Las etiquetas en las barras representan el valor preciso correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido uno u otro motivo. Fuente: elaboración propia.

La forma de preparación de los alimentos más referida por los encuestados fue la de horneado (opción seleccionada 470 veces); en segundo lugar, la de al vapor o hervido (319 veces); en tercer lugar, la de guisado o salteado (288 veces); en cuarto lugar, la de asado o a la plancha (244 veces); en quinto lugar, sin cocción (212 veces); en sexto lugar la fritura (73 veces); en séptimo y último lugar por otra forma (5 veces).

Consumo semanal de frutas

545 respuestas.

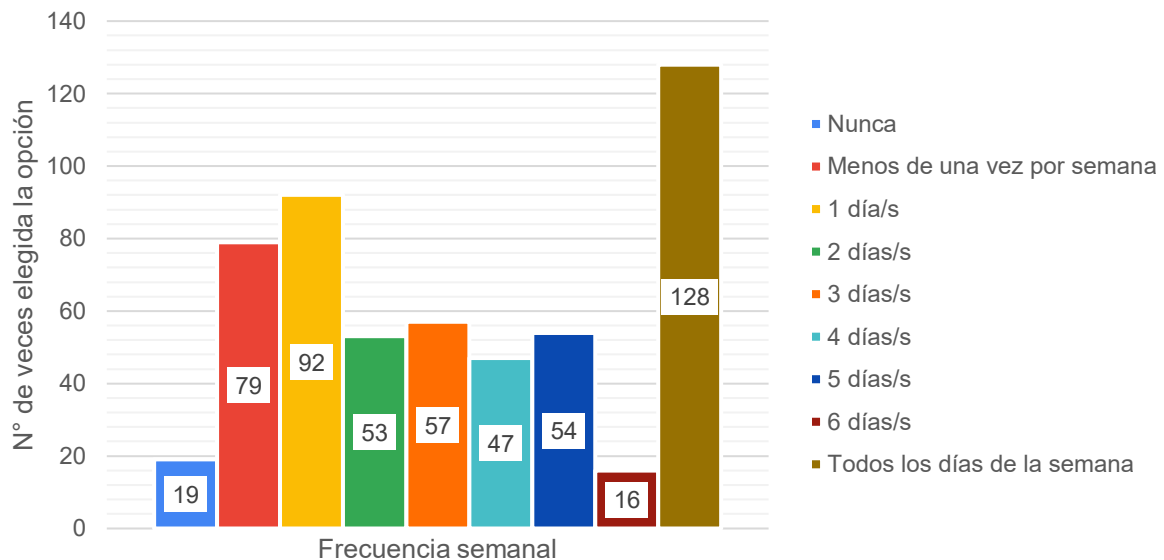


Gráfico 14 - Consumo semanal de frutas. En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionada cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de frutas, la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue consumir frutas todos los días de la semana correspondiente a un 23,40% de los mismos (n=128); en segundo lugar, se encuentra la frecuencia de un día a la semana con un 20,26% (n=92) de los encuestados; en tercer lugar, menos de una vez a la semana 14,49% (n=79); en cuarto lugar, tres días a la semana 10,45% (n=57); en quinto lugar, cinco veces a la semana 9,90% (n=54); en sexto lugar dos días a la semana 9,72% (n=53); en séptimo lugar, cuatro veces a la semana 8,62% (n=47); en octavo lugar, nunca 3,48% (n=19); en noveno y último lugar, seis veces a la semana 2,93% (n=16).

De estos resultados, solamente el 23,4% de los encuestados (n=128), quienes refieren consumir frutas todos los días de la semana están en condiciones de cumplir con las recomendaciones de las GAPA para este grupo de alimentos, sin embargo, no es posible saber quiénes de ellos se adecúan o no a las mismas dado que no se cuenta con la información de cantidad de porciones de fruta consumidas al día. El 76,6% restante de los encuestados (n=417) refiere consumir frutas menos de una vez por día por lo que este porcentaje no se adecuaba a las recomendaciones de las GAPA.

Consumo semanal de verduras (excluyendo papa, batata, choclo y mandioca)

545 respuestas.

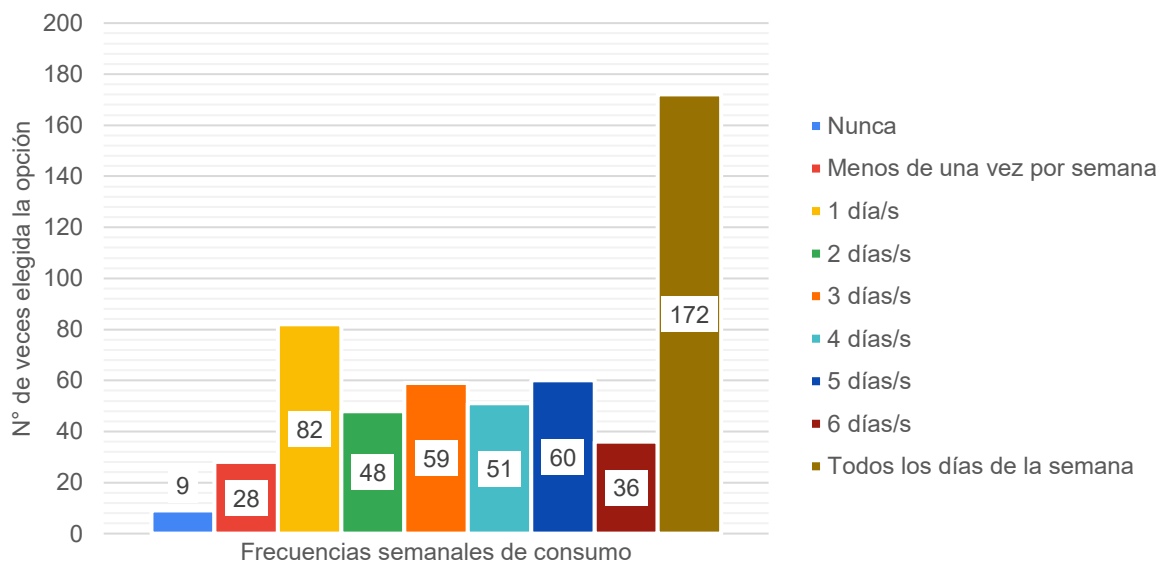


Gráfico 15 - Consumo semanal de verduras (excluyendo papa, batata, choclo y mandioca). En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionado cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de verduras (excluyendo la papa, la batata, el choclo y la mandioca), la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue consumir verduras todos los días de la semana correspondiente a un 31,5% de los mismos (n=172); en segundo lugar, se encuentra la frecuencia de un día a la semana con un 15,04% (n=82) de los encuestados; en tercer lugar, cinco veces a la semana 11,00% (n=60); en cuarto lugar, tres días a la semana 10,82% (n=59); en quinto lugar, cuatro veces a la semana 9,35% (n=51); en sexto lugar, dos días a la semana 8,80% (n=48); en séptimo lugar, seis veces a la semana 6,60% (n=36); en octavo, menos de una vez a la semana 5,13% (n=28); en noveno y último lugar, nunca 1,65% (n=9).

De estos resultados, solamente el 31,5% de los encuestados (n=172), quienes refieren consumir verduras todos los días de la semana, están en condiciones de cumplir con las recomendaciones de las GAPA para este grupo de alimentos, sin embargo, no es posible saber quiénes de ellos se adecúan o no a las mismas dado que no se cuenta con la información de cantidad de porciones de verduras consumidas al día. El 68,5% restante de los encuestados (n=373) refiere consumir verduras menos de una vez por semana por lo que este porcentaje no se adecúa a las recomendaciones de las GAPA.

Consumo semanal de carnes (pollo, vacuna y cerdo)

545 respuestas.

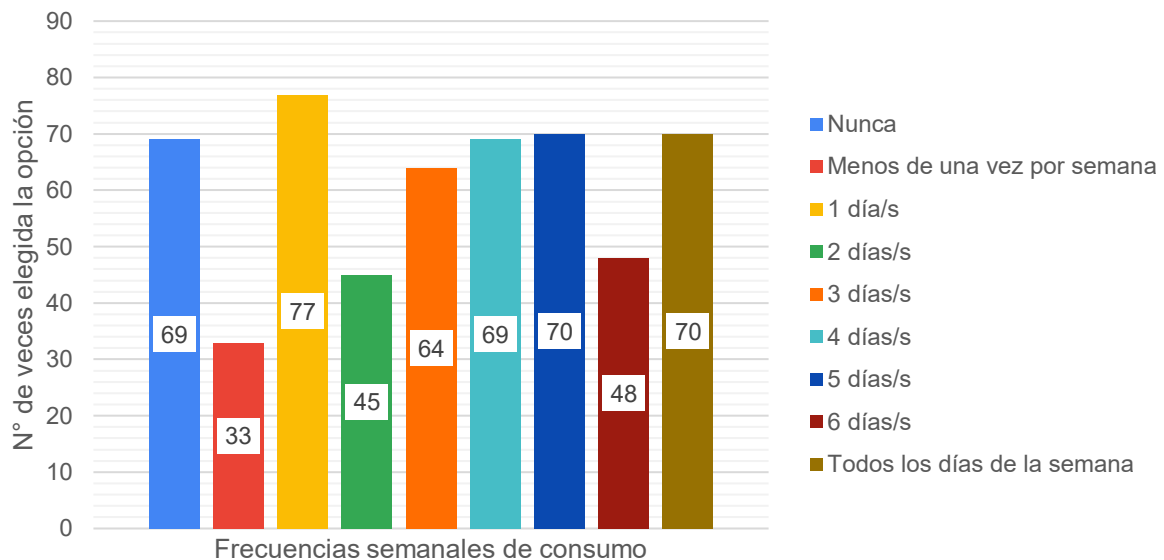


Gráfico 16 - Consumo semanal de carnes no procesadas (pollo, vaca y cerdo). En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionado cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de carnes (de pollo, vaca o cerdo), la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue consumir carnes una vez a la semana correspondiente a un 14,12% de los mismos (n=77); el segundo lugar, se encuentra compartido por las frecuencias de todos los días de la semana 12,84% (n=70) y cinco días a la semana 12,84% (n=70); el tercer lugar, también se encuentra compartido, en este caso, por las frecuencias de cuatro días a la semana 12,66% (n=69) y nunca 12,66% (n=69); en cuarto lugar, tres días a la semana 11,74% (n=64) de los encuestados; en quinto lugar, seis veces a la semana 8,80% (n=48); en sexto lugar, dos días a la semana 8,25% (n=45); en séptimo lugar y último, menos de una vez a la semana 6,05% (n=33).

Solamente el 12,8% de los encuestados (n=70) refiere consumir diariamente carnes de pollo, vacuna y/o cerdo a pesar de que sólo un 13,6% (n=13) lleva una alimentación vegetariana o vegana.

Consumo semanal de carnes procesadas

545 respuestas.

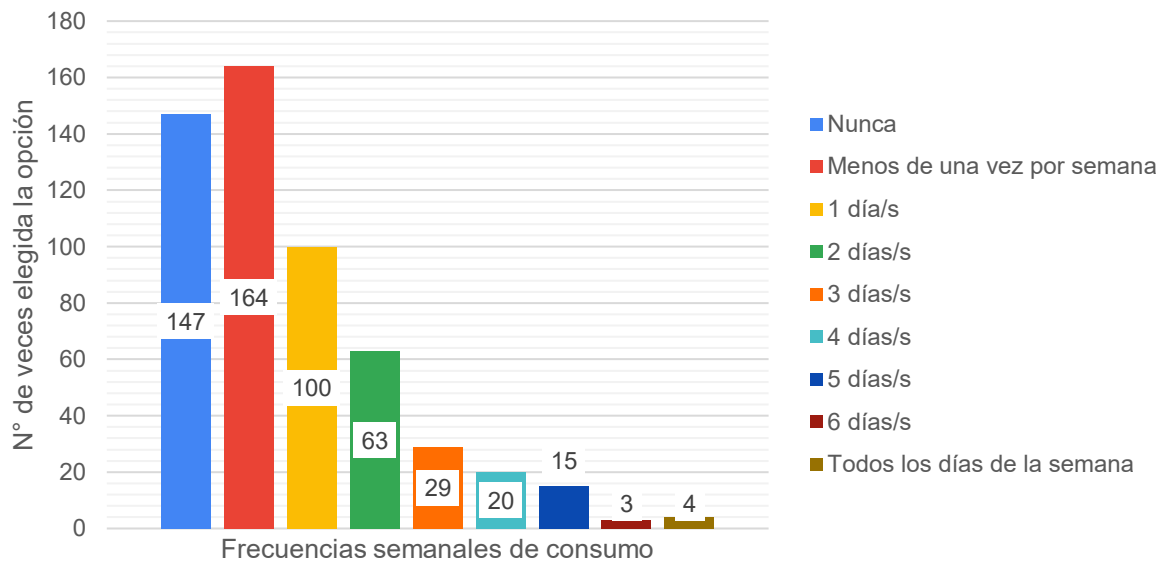


Gráfico 17 - Consumo semanal de carnes procesadas. En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionado cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de carnes procesadas (medallones, fiambres, salchichas, hamburguesas), la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue consumir carnes procesadas menos de una vez a la semana correspondiente a un 39,09% de los mismos (n=164); en segundo lugar, se encuentra la frecuencia de nunca comerlas con un 26,97% (n=147) de los encuestados; en tercer lugar, una vez por semana 18,34% (n=100), en cuarto lugar, dos veces por semana 11,55% (n=63), en quinto lugar, tres veces por semana 5,32% (n=29), en sexto lugar, cuatro veces por semana 3,66% (n=20); en séptimo lugar, cinco días a la semana 2,75% (n=15); en octavo lugar, todos los días de la semana 0,73% (n=4); en noveno y último lugar seis días a la semana 0,55% (n=3).

Consumo semanal de pescados y mariscos

545 respuestas.

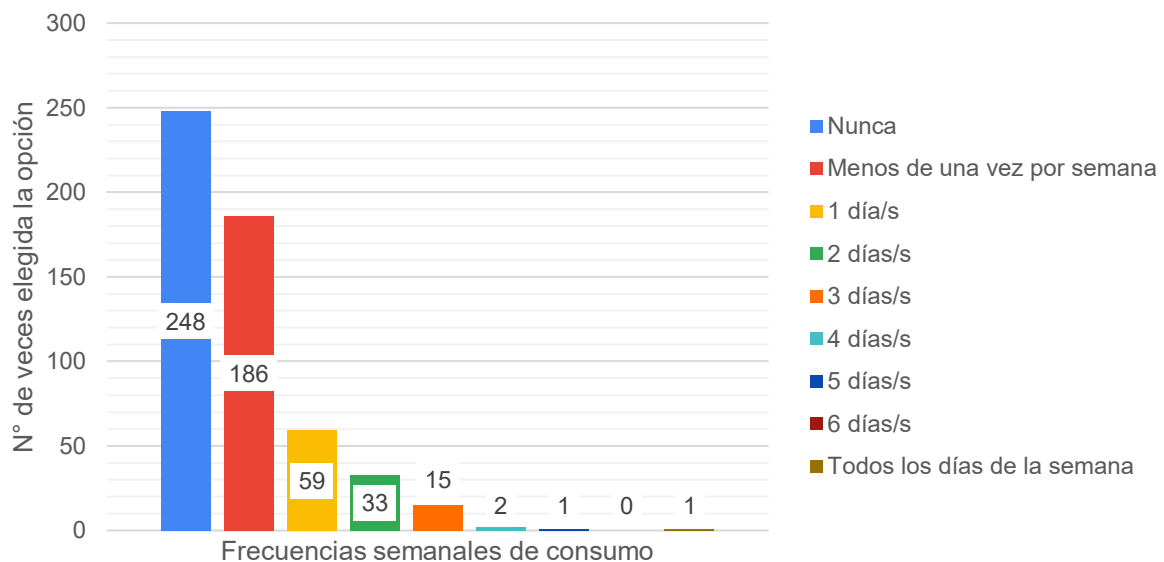


Gráfico 18 - Consumo semanal de pescados y mariscos. En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionado cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de pescados y mariscos, la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue nunca consumir pescados ni mariscos 45,50% de los mismos (n=248); en segundo lugar, se encuentra la frecuencia de menos de una vez por semana con un 34,12% (n=186) de los encuestados; en tercer lugar, una vez por semana 10,82% (n=59); en cuarto lugar, dos veces por semana 6,05% (n=33), en quinto lugar, tres veces por semana 2,75% (n=15), en sexto lugar, cuatro veces por semana 0,36% (n=2); el séptimo lugar, lo comparten las frecuencias de cinco días a la semana 0,18% (n=1) y todos los días de la semana 0,18% (n=1); en octavo lugar y último lugar, seis días a la semana (n=0).

El 79,62% (n=434) de los encuestados no se adecúan a las recomendaciones de las GAPA para este grupo de alimentos.

Consumo semanal alimentos lácteos

545 respuestas.

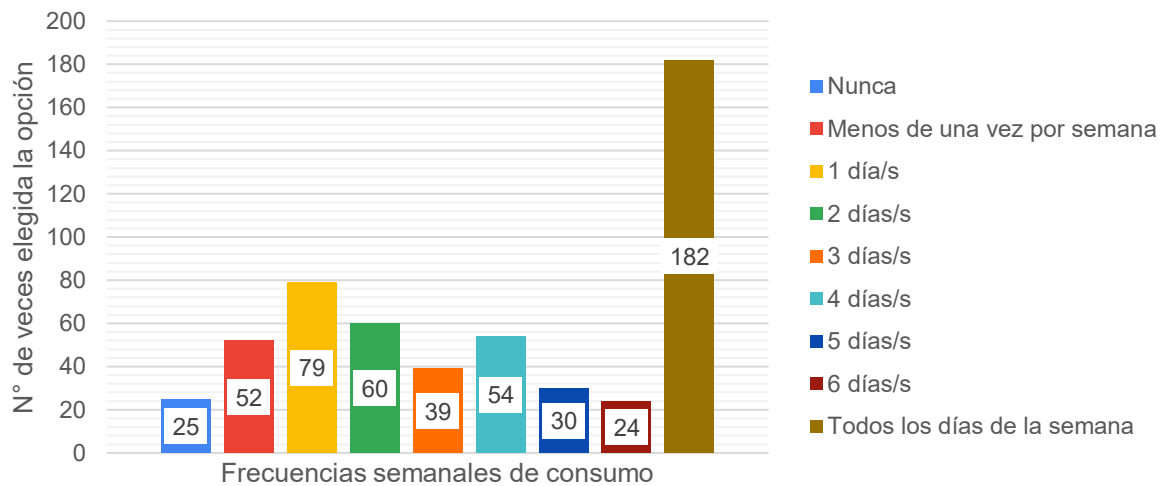


Gráfico 19 - Consumo semanal de lácteos. En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionada cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de lácteos (leche, yogur y quesos), la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue consumirlos todos los días de la semana correspondiente a un 33,39% de los mismos (n=182); en segundo lugar, se encuentra la frecuencia de un día a la semana con un 11,49% (n=79) de los encuestados; en tercer lugar, dos veces a la semana 11,00% (n=60); en cuarto lugar, cuatro días a la semana 9,90% (n=54); en quinto lugar, menos de una vez por semana 9,54% (n=52); en sexto lugar, tres días a la semana 7,15% (n=39); en séptimo lugar, seis veces a la semana 5,50% (n=30); en octavo lugar, nunca 4,58% (n=25), en noveno y último lugar, seis veces por semana 4,40% (n=24).

De estos resultados, solamente el 33,39% de los encuestados (n=182), quienes refieren consumir lácteos todos los días de la semana están en condiciones de cumplir con las recomendaciones de las GAPA para este grupo de alimentos, sin embargo, no es posible saber quiénes de ellos se adecúan o no a las mismas dado que no se cuenta con la información de cantidad de porciones de lácteos consumidas al día. El 66,61% restante de los encuestados (n=363) refiere consumir lácteos menos de una vez por día por lo que este porcentaje no se adecuaba a las recomendaciones de las GAPA.

Consumo semanal de alimentos feculentos

545 respuestas.

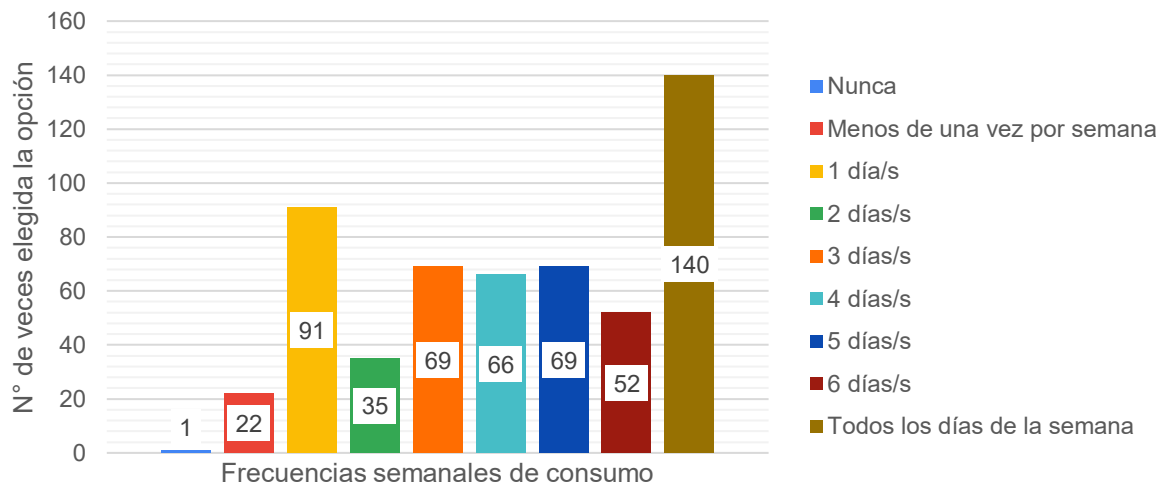


Gráfico 20 - Consumo semanal de alimentos feculentos dentro de los cuales se encuentran la papa, el pan, las pastas y los cereales entre otros. En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionado cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de alimentos feculentos como el pan, papa, las pastas y los cereales, la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue consumirlos todos los días de la semana correspondiente a un 25,68% de los mismos (n=140); en segundo lugar, se encuentra la frecuencia de un día a la semana con un 16,69% (n=91) de los encuestados; el tercer lugar, se encuentra compartido por las frecuencias de cinco veces a la semana 12,66% (n=69) y de dos veces por semana 12,66% (n=69); en cuarto lugar, cuatro días a la semana 12,11% (n=66); en quinto lugar, seis veces a la semana 9,54% (n=52); en sexto lugar, un día a la semana 6,42% (n=35); en séptimo y último lugar, menos de una vez a la semana 4,03% (n=22); en octavo lugar, nunca 0,18% (n=1).

Consumo semanal de legumbres

545 respuestas.

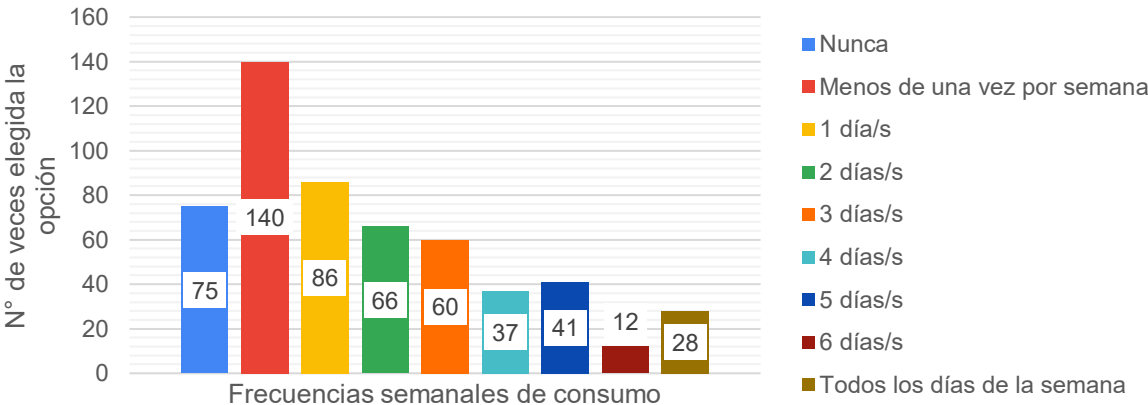


Gráfico 21 - Consumo semanal de legumbres. En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionado cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de legumbres (porotos, lentejas, garbanzos y arvejas), la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue consumir carnes procesadas menos de una vez a la semana correspondiente a un 25,68% de los mismos (n=140); en segundo lugar, se encuentra la frecuencia de una vez por semana con un 15,77% (n=86) de los encuestados; en tercer lugar, nunca 13,76% (n=75), en cuarto lugar, dos veces por semana 12,11% (n=66), en quinto lugar, tres veces por semana 11,00% (n=60), en sexto lugar, cinco veces por semana 7,52% (n=41); en séptimo lugar, cuatro días a la semana 6,78% (n=37); en octavo lugar, todos los días de la semana 5,13% (n=28); en noveno y último lugar seis días a la semana 2,20% (n=12).

Consumo semanal de huevos

545 respuestas.

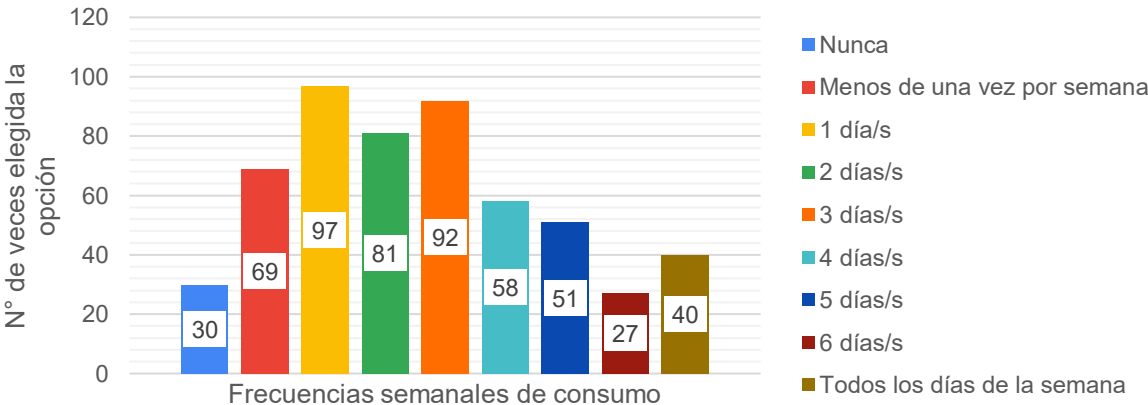


Gráfico 22 - Consumo semanal de huevos. En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionado cada uno de ellas. Las

Nutrite a distancia: diseño de un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de huevos la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue consumirlos una vez a la semana correspondiente a un 17,79%(n=97) de los encuestados; en segundo lugar, se encuentra la frecuencia de tres días a la semana con un 16,68% (n=92) de los encuestados; en tercer lugar, dos días a la semana 14,86% (n=81); en cuarto lugar, menos de una vez por semana 12,66% (n=69); en quinto lugar, cuatro días a la semana 10,64% (n=58); en sexto lugar, cinco días a la semana 9,35% (n=51); en séptimo lugar, todos los días de la semana 7,33% (n=40); en octavo lugar, nunca 5,50% (n=30); en noveno y último lugar 4,95% (n=27).

Consumo semanal de frutos secos

545 respuestas.

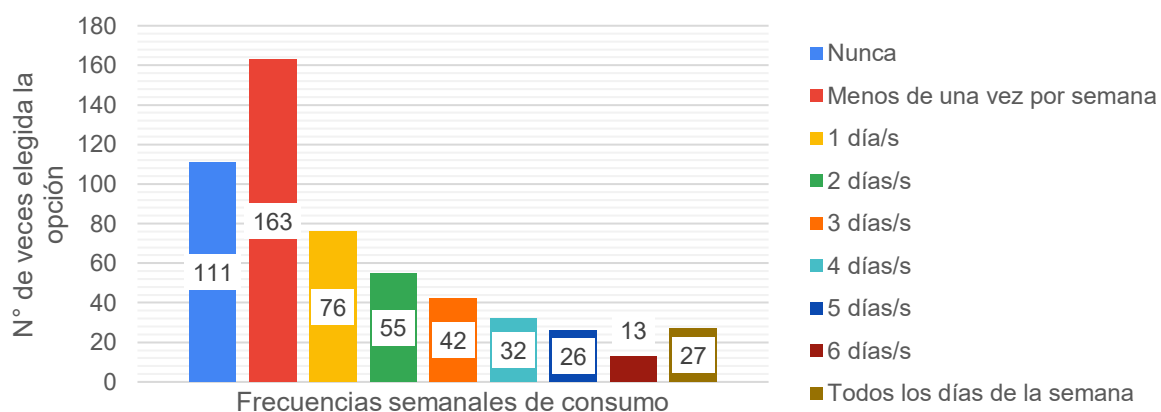


Gráfico 23 - Consumo semanal de frutos secos. En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionado cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de legumbres (porotos, lentejas, garbanzos y arvejas), la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue consumir carnes procesadas menos de una vez a la semana correspondiente a un 25,68% de los mismos (n=140); en segundo lugar, se encuentra la frecuencia de una vez por semana con un 15,77% (n=86) de los encuestados; en tercer lugar, nunca 13,76% (n=75), en cuarto lugar, dos veces por semana 12,11% (n=66), en quinto lugar, tres veces por semana 11,00% (n=60), en sexto lugar, cinco veces por semana 7,52% (n=41); en séptimo lugar, cuatro días a la semana 6,78% (n=37); en octavo lugar, todos los días de la semana 5,13% (n=28); en noveno y último lugar seis días a la semana 2,20% (n=12).

Consumo semanal de semillas

545 respuestas.

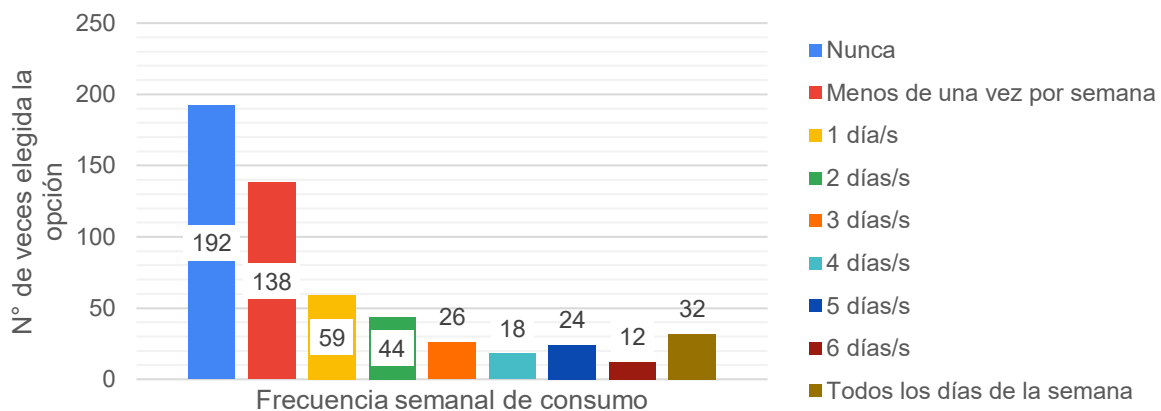


Gráfico 24 - Consumo semanal de semillas. En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionado cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de semillas, la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue la de nunca consumirlas correspondiente a un 35,22% de los mismos (n=192); en segundo lugar, se encuentra la frecuencia de menos de una vez por semana con 25,32% (n=138) de los encuestados; en tercer lugar, un día a la semana 10,82% (n=59), en cuarto lugar, dos días a la semana 8,07% (n=44), en quinto lugar, todos los días de la semana 5,87% (n=32), en sexto lugar, tres días a la semana 4,77% (n=26); en séptimo lugar, cinco días a la semana 4,40% (n=24); en octavo lugar, cuatro días a la semana 3,30% (n=18); en noveno y último lugar seis días a la semana 2,20% (n=12).

Consumo semanal de golosinas y/o snacks

545 respuestas.

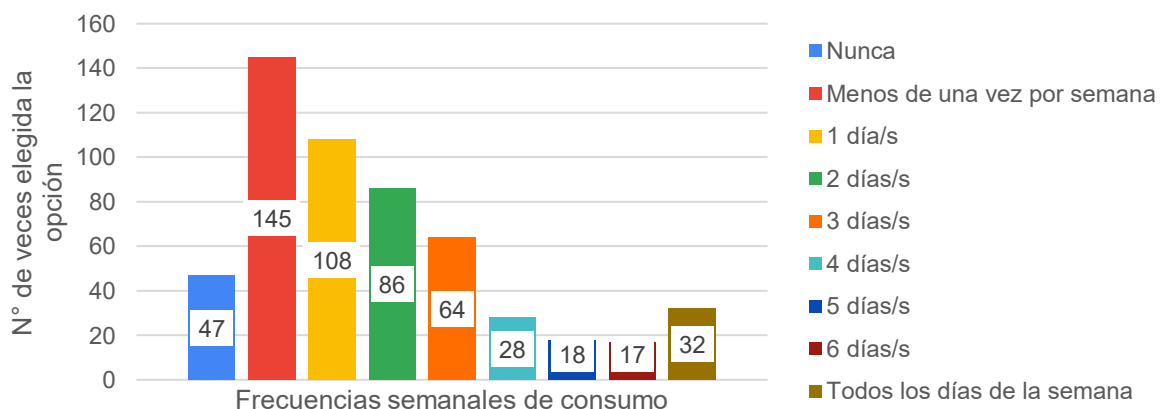


Gráfico 25 - Consumo semanal de golosinas y/o snacks - En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionado cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de golosinas o snacks (galletitas dulces o saladas, chizitos, papitas, palitos, chocolates) la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue la de consumirlos menos de una vez por semana correspondiente a un 26,60% de los mismos (n=145); en segundo lugar, se encuentra la frecuencia de un día a la semana con 19,81% (n=108) de los encuestados; en tercer lugar, dos días a la semana 15,77% (n=86), en cuarto lugar, tres días a la semana 11,74% (n=64), en quinto lugar, nunca 8,62% (n=47), en sexto lugar, todos los días de la semana 5,87% (n=32); en séptimo lugar, cuatro días a la semana 5,13% (n=28); en octavo lugar, cinco días a la semana 3,30% (n=18); en noveno y último lugar seis días a la semana 3,11% (n=17).

Consumo semanal de bebidas alcohólicas

545 respuestas.

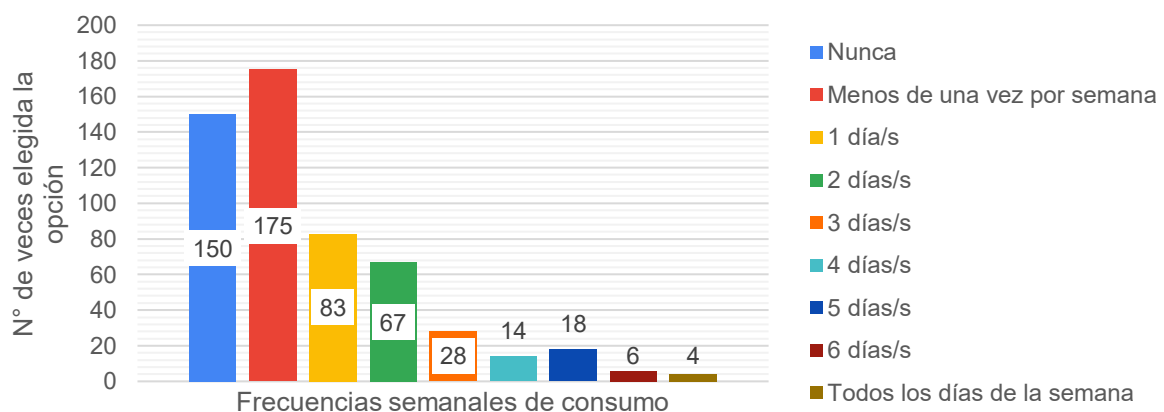


Gráfico 26 - Consumo semanal de bebidas alcohólicas. En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionada cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de bebidas alcohólicas, la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue la de consumirlos menos de una vez por semana correspondiente a un 32,11% de los mismos (n=175); en segundo lugar, se encuentra la frecuencia de nunca consumirlas con 27,52% (n=150) de los encuestados; en tercer lugar, un día a la semana 15,22% (n=83), en cuarto lugar, dos días a la semana 12,29% (n=67); en quinto lugar, tres días a la semana 5,13% (n=28), en sexto lugar, cinco días de la semana 3,30% (n=18); en séptimo lugar, cuatro días a la semana 2,56% (n=14); en octavo lugar, seis días a la semana 1,10% (n=6); en noveno y último lugar todos los días de la semana 0,73% (n=4).

Consumo semanal de gaseosas o bebidas con azúcar

545 respuestas.

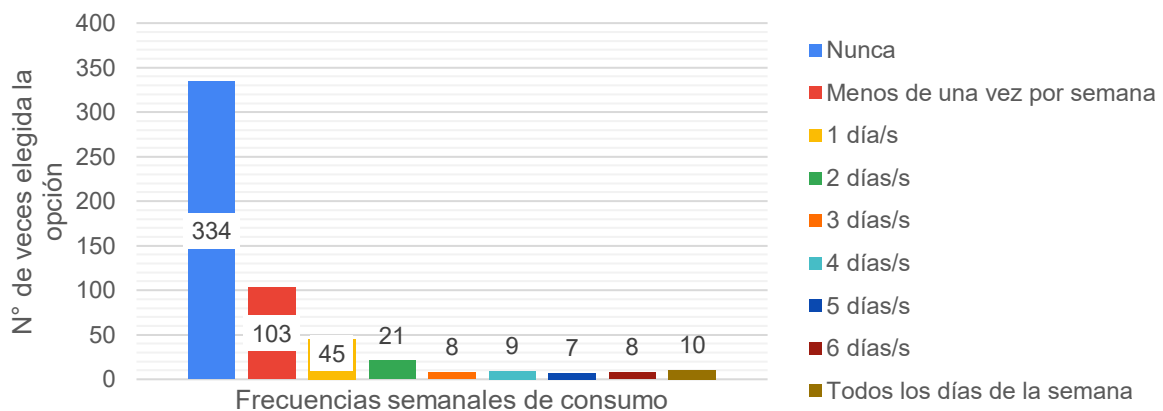


Gráfico 27 - Consumo semanal de gaseosas o bebidas con azúcar. En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionado cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de gaseosas o bebidas envasadas con azúcar, la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue la de nunca consumirlas correspondiente a un 61,28% de los mismos (n=334); en segundo lugar, se encuentra la frecuencia de menos de una vez por semana con 18,89% (n=103) de los encuestados; en tercer lugar, un día a la semana 8,25% (n=45), en cuarto lugar, dos días a la semana 3,85%(n=21); en quinto lugar, todos los días de la semana 1,83% (n=10); en sexto lugar, cuatro días a la semana 1,65% (n=9), el séptimo lugar, lo comparten las categorías de tres días a la semana 1,46% (n=8) y seis días a la semana 1,46%(n=8); en octavo y último lugar, cinco días a la semana 1,28% (n=7).

Consumo semanal de gaseosas dietéticas o bebidas sin azúcar

545 respuestas.

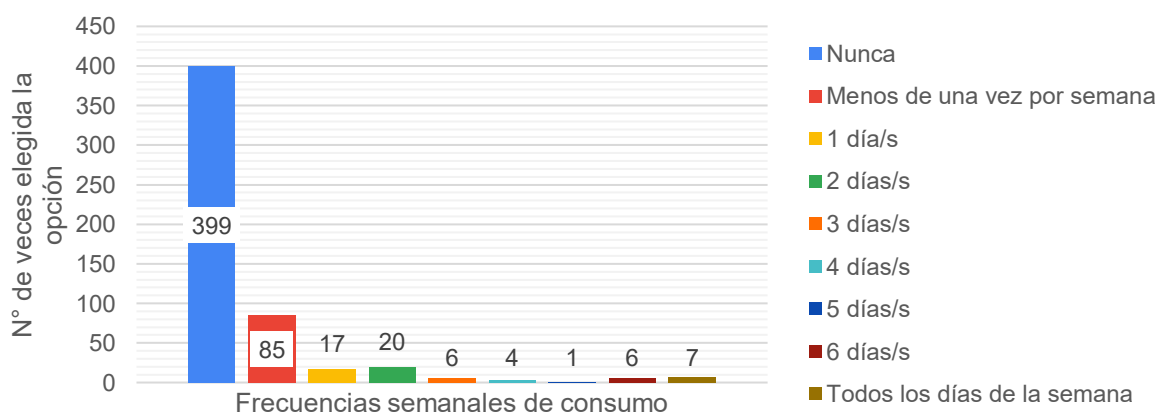


Gráfico 28 - Consumo semanal de gaseosas dietéticas o bebidas sin azúcar. En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido

Nutrite a distancia: diseño de un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

seleccionado cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de gaseosas dietéticas o bebidas envasadas sin azúcar, la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue la de nunca consumirlas correspondiente a un 73,21% de los mismos (n=399); en segundo lugar, se encuentra la frecuencia de menos de una vez por semana con 15,59% (n=85) de los encuestados; en tercer lugar, dos días a la semana 3,66% (n=20), en cuarto lugar, un día a la semana 3,11% (n=17); en quinto lugar, todos los días de la semana 1,28% (n=7); el sexto lugar, lo comparten las categorías de tres días a la semana 1,10% (n=6) y seis días a la semana 1,10%(n=6); en séptimo lugar, cuatro veces por semana 0,73% (n=4); en octavo y último lugar, cinco días a la semana 0,18% (n=1).

Consumo semanal de jugos en polvo en sobre con o sin azúcar

545 respuestas.

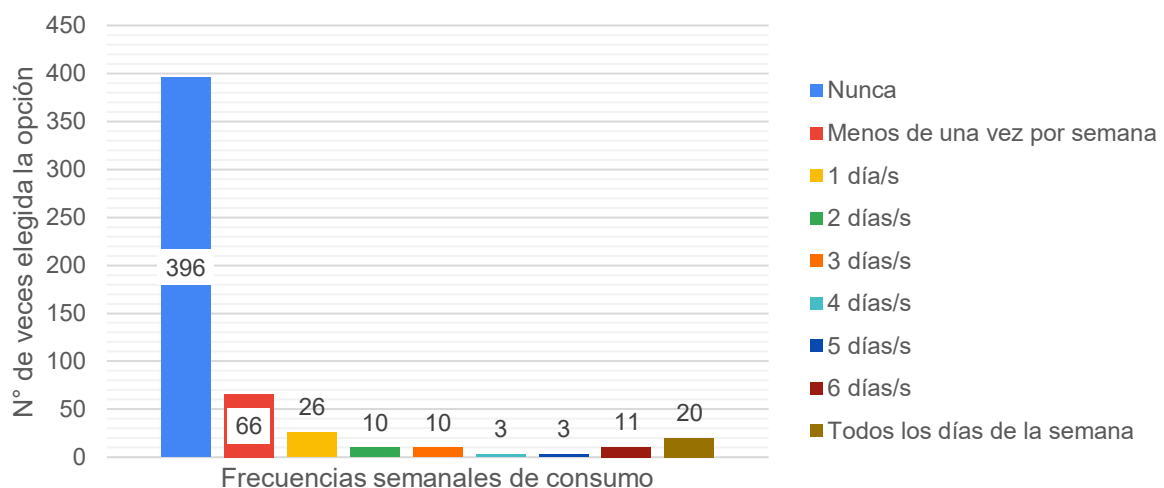


Gráfico 29 - Consumo semanal de jugos en polvo en sobre con o sin azúcar. En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionado cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de jugos en polvo en sobre con o sin azúcar, la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue la de nunca consumirlas correspondiente a un 72,66% de los mismos (n=396); en segundo lugar, se encuentra la frecuencia de menos de una vez por semana con 12,11% (n=66) de los encuestados; en tercer lugar, un día a la semana 4,77% (n=26), en cuarto lugar, todos los días a la semana 3,66% (n=20); en quinto lugar, seis días a la semana 2,01% (n=11); el sexto lugar, lo comparten las categorías de dos días a la semana 1,83% (n=10) y de tres días a la semana 1,83%(n=10); el séptimo y último lugar, lo comparten cuatro días a la semana 0,55% (n=3) y cinco días a la semana 0,55% (n=3).

Consumo semanal de infusiones con azúcar

545 respuestas.

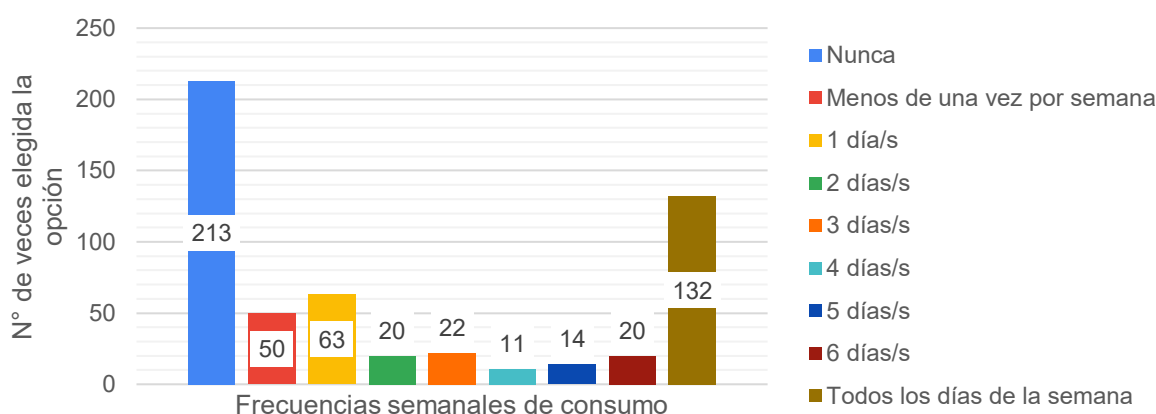


Gráfico 30 - Consumo semanal de infusiones con azúcar. En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionada cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de infusiones (mate, té o café) con azúcar, la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue la de nunca consumirlas correspondiente a un 39,08% de los mismos (n=213); en segundo lugar, se encuentra la frecuencia de todos los días de la semana con un 24,22% (n=132) de los encuestados; en tercer lugar, un día a la semana 11,55% (n=63), en cuarto lugar, menos de una vez a la semana 9,17% (n=50); en quinto lugar, cinco días a la semana 4,03% (n=22); el sexto lugar, lo comparten las categorías de dos días a la semana 3,66% (n=20) y de seis días a la semana 3,66% (n=20); en séptimo lugar, cinco días a la semana 2,56% (n=14); en octavo y último lugar, cuatro días a la semana 2,01% (n=11).

Consumo semanal de infusiones sin azúcar o con edulcorante no calórico

545 respuestas.

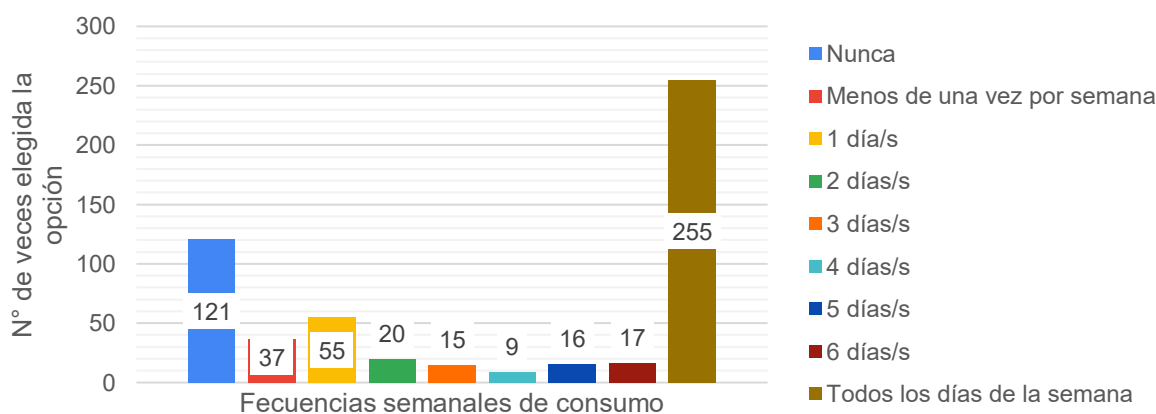


Gráfico 31 - Consumo semanal de infusiones sin azúcar o con edulcorante no calórico. En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha

Nutrite a distancia: diseño de un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

sido seleccionado cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En referencia al consumo semanal de infusiones (mate, té o café) sin azúcar, la frecuencia semanal más elegida por los encuestados fue la de consumirlas todos los días de la semana, correspondiente a un 46,78% de los mismos (n=255); en segundo lugar, se encuentra la frecuencia de nunca consumirlas con un 22,20% (n=121) de los encuestados; en tercer lugar, un día a la semana 10,09% (n=55), en cuarto lugar, menos de una vez a la semana 6,78% (n=37); en quinto lugar, dos días a la semana 3,66% (n=20); en sexto lugar, seis días a la semana 3,11% (n=17); en séptimo lugar, cinco días a la semana 2,93% (n=16); en octavo lugar, tres días a la semana 2,75% (n=15); en noveno y último lugar, cuatro días a la semana 1,65% (n=9).

Consumo habitual de cereales integrales

545 respuestas.

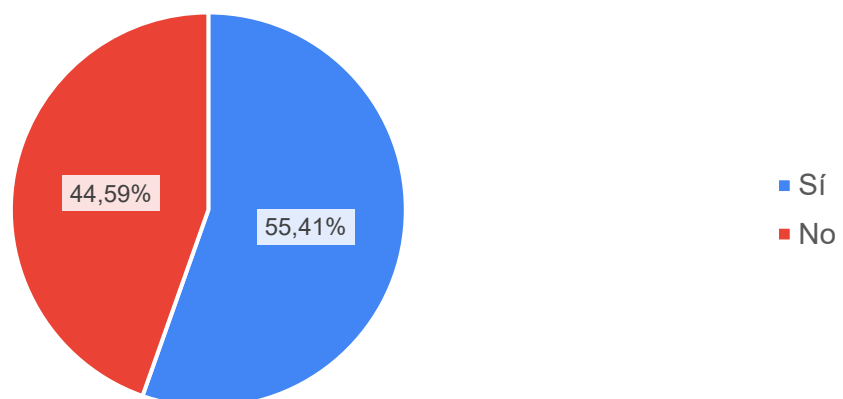


Gráfico 32 - Consumo habitual de cereales integrales. En el gráfico se observa un área azul correspondiente a quienes refirieron consumir habitualmente variedades integrales de pan, arroz, pastas y masas y un área roja para quienes refirieron no hacerlo. Fuente: elaboración propia.

El 55,41% de los encuestados (n=302) refirió consumir habitualmente variedades integrales de pan, arroz, pastas y masas, mientras que el 44,59% restante (n=243) refirió no hacerlo.

Agregado habitual de sal a las comidas antes de probarlas

545 respuestas.

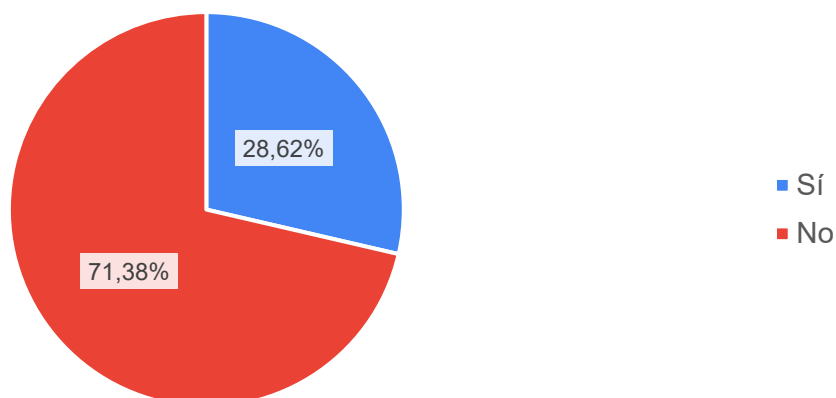


Gráfico 33 - Agregado habitual de sal a las comidas sin probarlas. En el gráfico se observa un área azul correspondiente a quienes refirieron agregar habitualmente sal a sus comidas antes de probarlas y un área roja para quienes refirieron no hacerlo. Fuente: elaboración propia.

El 28,62% de los encuestados (n=156) refirió agregar habitualmente sal a las comidas antes probarlas, mientras que el 71,38% restante (n=389) refirió no hacerlo.

Consumo de vasos de agua por día

545 respuestas.

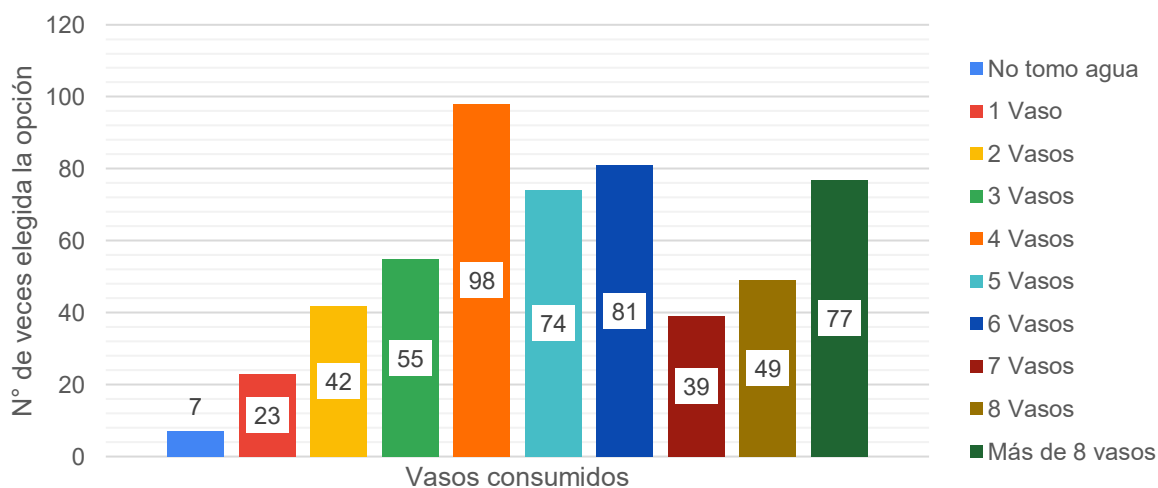


Gráfico 34 - Consumo de agua por día. En el gráfico se observa: en el eje X las distintas cantidades de agua consumida en un día (expresada en vasos) identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionado cada uno de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra cantidad. Fuente: elaboración propia.

En lo referente al consumo de agua, aquellos encuestados que refirieron consumir 8 vasos de agua al día sumado a quienes consumen más de 8 vasos de agua al día constituyen el 23,11% (n=126) del total de encuestados que cumple con las recomendaciones de las GAPA. El resto, 76,89% (n=419) refiere consumir menos de 8 vasos al día y, por lo tanto, no cumplen con las recomendaciones.

Consumo habitual de alimentos entre comidas

545 respuestas.

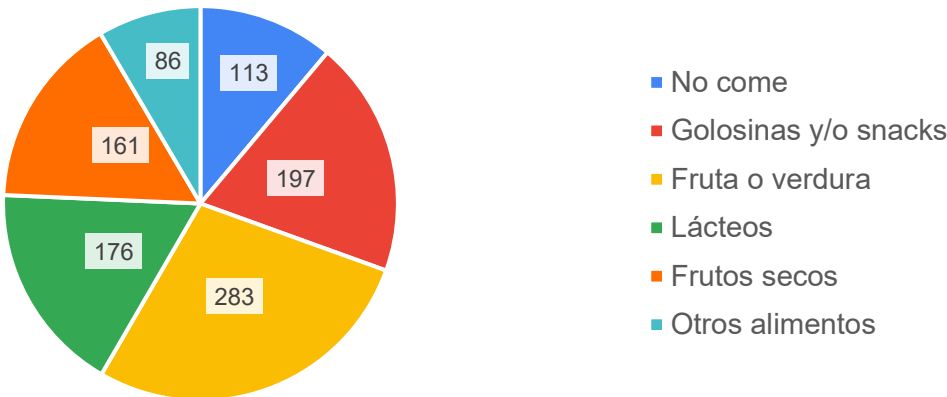


Gráfico 35 - Consumo habitual de alimentos entre comidas. En el gráfico se observa un área azul correspondiente a quienes refirieron no comer entre comidas; un área roja para quienes refirieron consumir golosinas y/o snacks (incluye galletitas); un área amarilla para la fruta o verdura; un área verde para los lácteos; un área naranja para los frutos secos; un área turquesa para otros alimentos. Fuente: elaboración propia.

En lo referente al consumo de alimentos entre las comidas principales: la opción más seleccionada fue consumir fruta o verdura (283 veces); en segundo lugar, fueron golosinas y/o snacks (197 veces); en tercer lugar, fueron lácteos (176 veces); en cuarto lugar, fueron los frutos secos (167 veces) ; en quinto lugar, fue el no comer entre comidas (113 veces) ; en último lugar, fueron otros alimentos (86 veces).

Fraccionamiento de la alimentación diaria

545 respuestas.

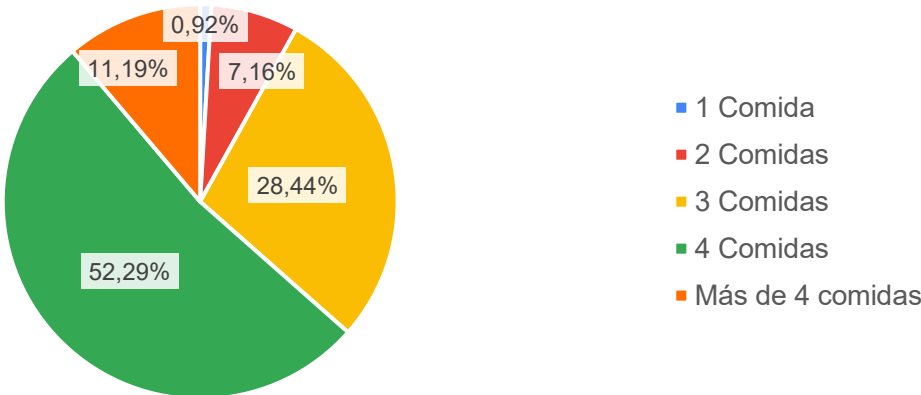


Gráfico 36 – Fraccionamiento de la alimentación diaria. En el gráfico se observa un área azul correspondiente a quienes refirieron realizar una comida al día; un área roja para dos comidas; un área amarilla para tres comidas; un área verde para cuatro comidas; un área naranja para más de cuatro comidas. Fuente: elaboración propia.

En lo referente al fraccionamiento de la alimentación diaria el 52,29% de los encuestados (n=285) refiere realizar cuatro comidas diarias; en segundo lugar, un 28,44% (n=155) refiere realizar 3

Nutrite a distancia: diseño de un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

comidas; en tercer lugar, un 11,19% (n=61) refiere realizar más de 4 comidas; en cuarto lugar, un 7,16% (n=39) refiere realizar 2 comidas; en quinto y último lugar, un 0,92% (n=5) refiere realizar una sola comida en el día.

Frecuencia del desayuno

545 respuestas.

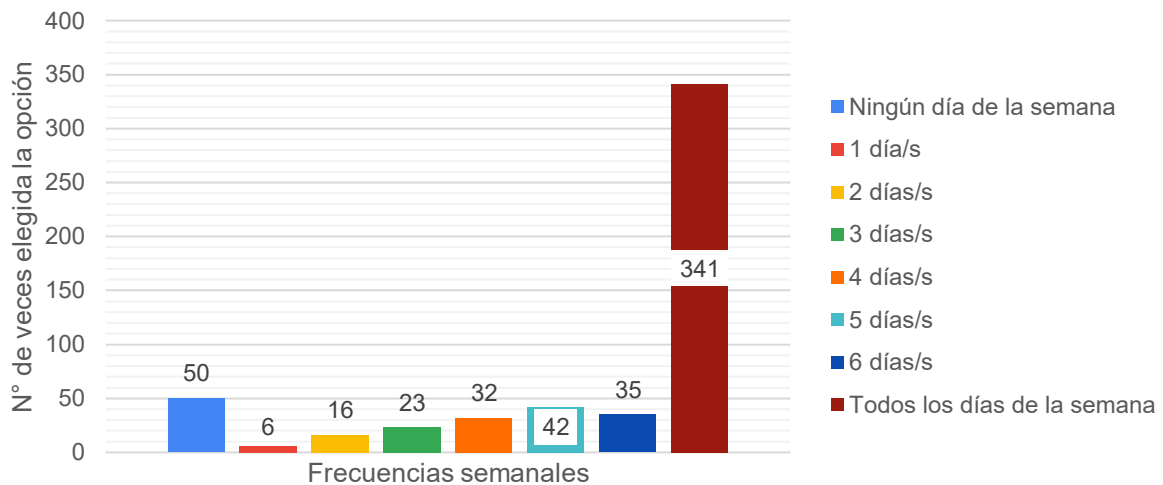


Gráfico 37 - Frecuencia del desayuno. En el gráfico se observa: en el eje X las distintas frecuencias semanales de desayuno identificadas cada una de ellas con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionado cada una de ellas. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido una u otra frecuencia. Fuente: elaboración propia.

En lo referente a la frecuencia del desayuno, en primer lugar, un 62,56% de los encuestados (n=341) refiere desayunar todos los días de la semana; en segundo lugar, un 9,17% de los encuestados (n=50) refiere no desayunar ningún día de la semana; en tercer lugar un 7,70% (n=42) desayuna cinco días a la semana; en cuarto lugar, un 6,42% (n=35) desayuna seis días a la semana; en quinto lugar un 5,87% (n=32) desayuna cuatro días a la semana; en sexto lugar, un 4,22% (n=23) desayuna tres días a la semana; en séptimo lugar, un 2,93% (n=16) refiere desayunar dos días a la semana; en octavo y último lugar, un 1,10% (n=6) refiere desayunar solo un día a la semana.

Percepción de la variedad de la alimentación

545 respuestas.

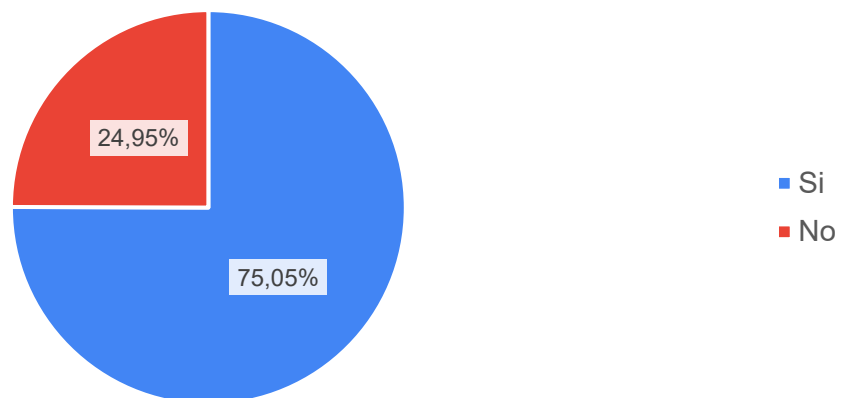


Gráfico 38 – Percepción de la variedad de la alimentación. En el gráfico se observa un área azul correspondiente a quienes refirieron que consideran que los alimentos que comen habitualmente en una semana son variados; un área roja para quienes no lo consideran así. Fuente: elaboración propia.

El 75,05% de los encuestados (n=409) refiere percibir que los alimentos que comen habitualmente en una semana son variados, mientras que el 24,95% restante (n=136) refirió no percibirlo de esa manera.

Factores necesarios para mejorar la alimentación

545 respuestas.

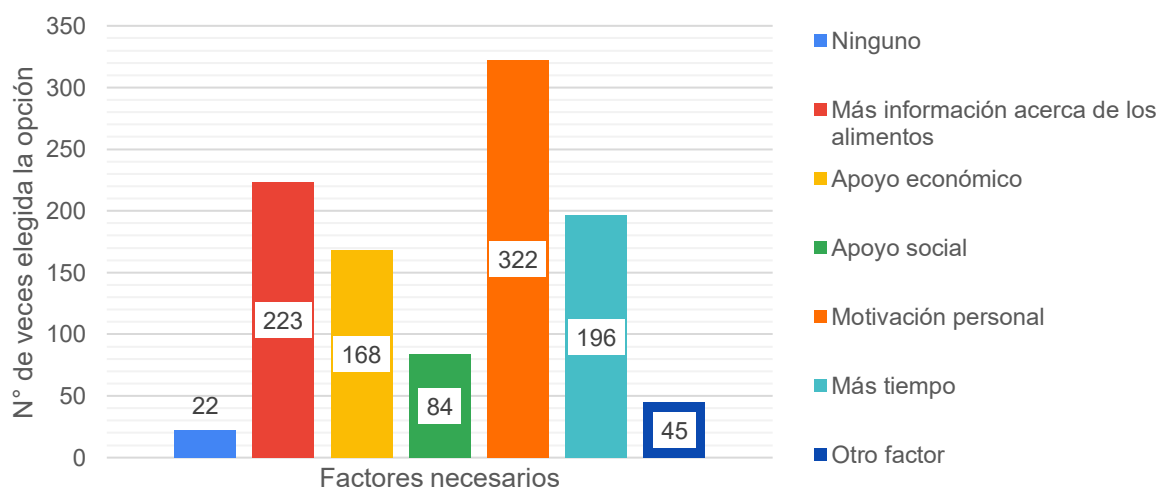


Gráfico 39 - Factores necesarios para mejorar la alimentación. En el gráfico se observa: en el eje X los distintos factores que pueden ser considerados para mejorar la alimentación identificados cada uno de ellos con un color distinto y en el eje Y la cantidad de veces que ha sido seleccionado cada uno de ellos. Las etiquetas en las barras presentan el valor exacto correspondiente a la cantidad de veces que se ha elegido uno u otro factor. Fuente: elaboración propia.

El factor necesario para poder mejorar la alimentación más importante referido por los encuestados fue una mayor motivación personal (opción seleccionada 322 veces); en segundo lugar, fue mayor información acerca de los alimentos (223 veces); en tercer lugar, mayor cantidad de tiempo

Nutrite a distancia: diseño de un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

(196 veces); en cuarto lugar, mayor apoyo económico (168 veces); en quinto lugar, mayor apoyo social (84 veces); en sexto lugar, otros aspectos (45 veces) ; en séptimo y último lugar ningún factor necesario (22 veces).

Percepción de la utilidad de la oferta de un curso virtual gratuito de hábitos alimentarios saludables impartido por Lic. en Nutrición de la UNLP

545 respuestas.

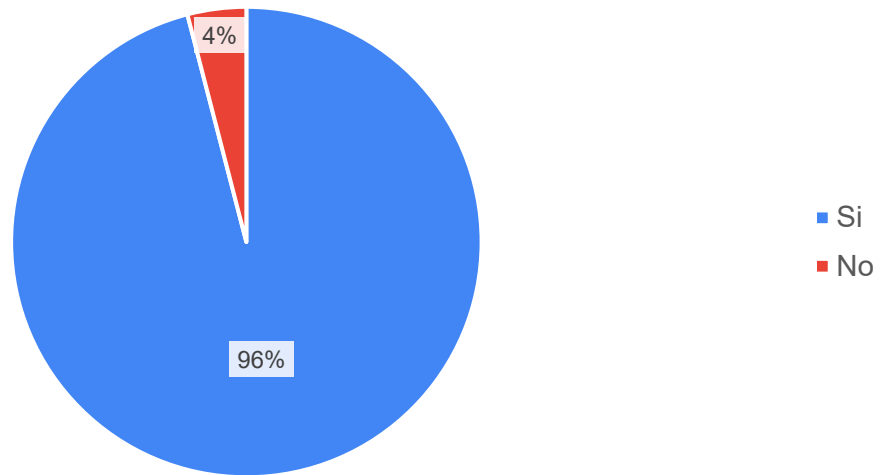


Gráfico 40 - Percepción de la utilidad de la oferta de un curso virtual gratuito de hábitos alimentarios saludables impartido por Lic. en Nutrición de la UNLP. En el gráfico se observa un área azul correspondiente a quienes refirieron que considerarían útil la oferta del curso; un área roja para quienes no lo consideran así. Fuente: elaboración propia.

El 96% de los encuestados (n=523) refiere que sería útil que la UNLP les brinde a los estudiantes cursos online gratuitos impartidos por licenciados en nutrición para mejorar su alimentación. Solo un 4% (n=22) refirió que no sería útil.

Anexo 3: programa del curso

FACULTAD DE
CIENCIAS MÉDICAS



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE LA PLATA

Nutrite a distancia

Tu conexión con una alimentación
saludable



Programa de contenidos

Unidad 1: ¿Qué es una alimentación saludable?

- Introducción a los grupos de alimentos.
- Introducción a los macronutrientes y micronutrientes.
- Tipos de alimentación.
- Importancia de una hidratación adecuada.
- Beneficios de una alimentación saludable.

Bibliografía

- López LB, Suarez MM. Fundamentos de nutrición normal. 2da ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo; 2018.
- Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Buenos Aires. 2016
- Ministerio de Educación de la Nación, FAO. Educación alimentario y nutricional: libro para el docente 2. Buenos Aires: Ministerio de Educación de La Nación; 2008.
- Ministerio de Educación de la Nación, FAO. Educación alimentario y nutricional: libro para el docente 3. Buenos Aires: Ministerio de Educación de La Nación; 2008.

Unidad 2: Comer para prevenir enfermedades

- Introducción a la malnutrición en todas sus formas.
- Introducción a las ECNT.
- La alimentación y su relación con las ECNT.

Bibliografía

- Global Nutrition Report Organization. Informe de la Nutrición Mundial: “Medidas en materia de equidad para poner fin a la malnutrición”. Bristol (Reino Unido): Development Initiatives. 2020.
- Secretaria de Gobierno de Salud. 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Buenos Aires. 2019.

- Secretaria de Gobierno de Salud. 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Buenos Aires. 2018.
- OMS, Agencia de Salud Pública de Canadá. Part Two: the urgent need for action. Chapter 3: The economic impact of chronic diseases. En: Preventing Chronic Diseases: a vital investment. Ottawa. 2005.

Unidad 3: La verdad detrás del envoltorio

- Definición del concepto de AUP y no procesados.
- Relación entre el consumo de AUP y ECNT.
- Principales componentes del rotulado nutricional.
- Análisis de la publicidad de AUP.
- Planificación de una compra saludable.

Bibliografía

- Ministerio de Salud de Brasil. Guía Alimentaria para la Población Brasileña. Brasilia. 2015.
- Monteiro C, Cannon G. El gran tema en nutrición y salud pública es el ultra-procesamiento de alimentos. World Nutrition. São Paulo (Brasil). 2010.
- ANMAT. Capítulo 5: normas para la rotulación y publicidad de los alimentos. En: Código Alimentario Argentino.
- Ministerio de Educación de la Nación, FAO. Educación alimentario y nutricional: libro para el docente 3. Buenos Aires: Ministerio de Educación de La Nación; 2008.

Unidad 4: Armando un plato saludable

- Introducción al concepto de plato saludable.
- Formulación de ejemplos de platos saludables.
- Presentación de recetas saludables.

Bibliografía

- Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard . The Nutrition Source: Healthy Eating Plate. Cambridge (EE.UU). 2011. Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
- Cátedra de Educación Alimentaria y Nutricional, FCM, UNLP. Recetario: rico, fácil, económico, saludable. La Plata (Argentina). 2020.

Unidad 5: Repensando nuestra alimentación

- Tiempo dedicado a la alimentación.
- Relación entre la alimentación y el stress.

- Introducción a la soberanía alimentaria.
- Estereotipos sociales de la imagen corporal.

Bibliografía

- Romero-Mesa, J., Peláez-Fernández, M.A. & Extremera, N. Emotional intelligence and eating disorders: a systematic review. *Eat Weight Disord.* 2020.
- Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Buenos Aires. 2016
- Contrera L, Cuello N. Cuerpos sin patrones: resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne. Buenos Aires: Madreselva. 2016.
- Aguirre P. Ricos flacos y gordos pobres: la alimentación en crisis. 3ra ed. Buenos Aires: Capital Intelectual; 2010.
- La Vía Campesina, Marcha Mundial de Mujeres. Foro por la Soberanía Alimentaria: Declaración de Nyéléni. Nyéléni (Mali). 2007.


Unidad 6: Derribando mitos


- Las modas alimentarias.
- Demonización de los alimentos.

Bibliografía

- Universidad Nacional de Luján. Tabla de composición de los alimentos. Luján (Argentina). 2010. Disponible en: <http://www.argenfoods.unlu.edu.ar/Tablas/Tabla.htm>
- Jeukendrup A. Mysportscience. All blog posts. Reino Unido. 2020. Disponible en: <https://www.mysportscience.com/blogs>
- Sánchez García A. Mi dieta ya no cojea: la guía práctica para comer sano sin complicaciones. España: Paidós; 2018.
- Sánchez García A. Mi dieta cojea: los mitos sobre nutrición que te han hecho creer. España: Paidós; 2016.

Anexo 4: formulario de preinscripción



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS |  **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA**

Pre-inscripción a "Nutrite a Distancia"

Completado este formulario, se te enviará un correo a tu mail con las instrucciones para la inscripción al curso. Recordá revisar el buzón de correo no deseado o spam. ▲ ▼

Nombre *

Texto de respuesta breve

DNI *

Texto de respuesta breve

Correo electrónico *

Tu respuesta

Entiendo que soy estudiante de la UNLP *

Si

Enviar

Anexo 5: cuestionario diagnóstico pre-curso de hábitos alimentarios

Nutrite a distancia

Cuestionario de hábitos alimentarios

[Volver a: Presentación](#)



Para poder comenzar el curso es necesario que completes este breve cuestionario. Esta información nos servirá muchísimo para evaluar cómo se alimentan los estudiantes de la universidad.

[Responda a las preguntas...](#)

Nutrite a distancia

Cuestionario de hábitos alimentarios

[Volver a: Presentación](#)

Modo: Anónima

Sexo:

- No seleccionada
- Mujer
- Hombre
- Otro

Completá con tu edad: (mínimo: 18)

Facultad

- No seleccionada
- ARQUITECTURA Y URBANISMO
- ARTES
- CIENCIAS AGRARIAS Y FORESTALES
- CIENCIAS ASTRONÓMICAS Y GEOFÍSICAS
- CIENCIAS ECONÓMICAS
- CIENCIAS EXACTAS
- CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES
- CIENCIAS MÉDICAS
- CIENCIAS NATURALES Y MUSEO
- CIENCIAS VETERINARIAS
- HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
- INFORMÁTICA
- INGENIERÍA
- ODONTOLOGÍA
- PERIODISMO Y COMUNICACIÓN SOCIAL
- PSICOLOGÍA
- TRABAJO SOCIAL

Nutrite a distancia: diseño de un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

Año de carrera

- No seleccionada
- Ingresante/Primer año
- Segundo año
- Tercer año
- Cuarto año
- Quinto año o más

¿Qué tipo de alimentación llevás?

- No seleccionada
- Omnívora (Come carnes, lácteos, huevo y alimentos de origen vegetal)
- Vegetariana (Come lácteos, huevo y alimentos de origen vegetal)
- Vegana (Come solamente alimentos de origen vegetal)

Habitualmente ¿Comés haciendo otras actividades al mismo tiempo? (mirar la TV, usar el celular o la computadora o estudiar y/o trabajar)

- No seleccionada
- Sí
- No

¿Planificás la compra de tus alimentos para poder alimentarte mejor?

- No seleccionada
- Sí
- No

Habitualmente, al comprar un alimento ¿leés su tabla de información nutricional?

- No seleccionada
- Sí
- No

Habitualmente ¿Elegís variedades integrales de pan, arroz, pastas y masas?

- No seleccionada
- Sí
- No

Habitualmente ¿Le agregás sal a las comidas sin probarlas?

- No seleccionada
- Sí
- No

¿Cuántos vasos de agua tomás al día?

- No seleccionada
- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- Más de 8 vasos

Nutrite a distancia: diseño de un *Massive Online Open Course* (MOOC) de hábitos alimentarios saludables para estudiantes de la UNLP

¿Qué comés habitualmente entre las comidas? ⓘ

- No seleccionada
- No como entre comidas
- Galletitas dulces o saladas
- Alfajor/es, chocolate/s, caramelo/s
- Snacks salados (Papitas, palitos, chizitos)
- Lácteos (leche, yogur y queso)
- Fruta o verdura
- Frutos secos (Ej: almendras, nueces, mani)
- Otro/s alimento/s

¿Qué considerarás que te hace falta para mejorar tu alimentación? ⓘ

- No seleccionada
- Nada
- Más información acerca de los alimentos y de la alimentación saludable
- Apoyo económico (Más dinero)
- Apoyo social (Ej: apoyo de la familia)
- Compromiso o motivación personal
- Más tiempo
- Otro/s aspecto/s

En este formulario hay campos obligatorios ⓘ.

Anexo 6: cuestionario diagnóstico post-curso de hábitos alimentarios



¡Queremos saber un poco de tu alimentación! (de nuevo)

Hace dos meses finalizaste con éxito el curso online: "Nutrite a Distancia". En este breve cuestionario te preguntaremos un poco acerca de cómo es tu alimentación hoy. Esta información nos servirá muchísimo para poder mejorar nuestra enseñanza.

¡Muchas gracias de antemano!

[Siguiente](#)

Datos personales

Recordá que este cuestionario es completamente ANÓNIMO

Sexo *

- Mujer
- Hombre
- Otro

Edad *
Ingresar número entero y sin espacios

Tu respuesta

Facultad *

Elegir ▼

¿En qué año de la carrera te encontrarás?

Ingresante/Primer año

Segundo año

Tercer año

Cuarto año

Quinto año o más

Atrás **Siguiente**

Hábitos alimentarios

Recordá que este cuestionario es completamente ANÓNIMO.

¿Qué tipo de alimentación llevás? *

- Omnívora (Come carnes, lácteos, huevo y alimentos de origen vegetal)
- Vegetariana (Come lácteos, huevo y alimentos de origen vegetal)
- Vegana (Come solamente alimentos de origen vegetal)

Habitualmente ¿Comés haciendo otras actividades al mismo tiempo? (mirar la TV, usar el celular o la computadora o estudiar y/o trabajar) *

- Sí
- No

¿Planificás la compra de tus alimentos para poder alimentarte mejor? *

- Sí
- No

Habitualmente, al comprar un alimento ¿leés su tabla de información nutricional? *

- Sí
- No

Habitualmente ¿ Elegís variedades integrales de pan, arroz, pastas y masas? *

- Sí
- No

Habitualmente ¿Le agregás sal a las comidas sin probarlas? *

- Sí
- No

¿Cuántos vasos de agua tomás al día? *

Elegir ▼

¿Qué comés habitualmente entre las comidas? *

- No como entre comidas
- Galletitas dulces o saladas
- Alfajor/es, chocolate/s, caramelo/s
- Snacks salados (Papitas, palitos, chizitos)
- Lácteos (leche, yogur y queso)
- Fruta o verdura
- Frutos secos (Ej: almendras, nueces, maní)
- Otro/s alimento/s

¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación? *

- Nada
- Más información acerca de los alimentos y de la alimentación saludable
- Apoyo económico (Más dinero)
- Apoyo social (Ej: apoyo de la familia)
- Compromiso o motivación personal
- Más tiempo
- Otro/s aspecto/s

[Atrás](#) [Enviar](#)