



### Trabajo Fin de Máster

**Cambio en la percepción de mitos alimentarios y aplicación práctica mediante un taller de cocina en FP sanitaria**

**Change in the perception of food myths and practical implementation through a cooking workshop in sanitary VT**

Autor:

**Daniel Pérez Alonso**

Director:

**Carlos Simón Soldevilla**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**Año 2023**

## **Resumen:**

En la formación académica de la familia de sanidad, es habitual que se imparten materias relacionadas con la alimentación y la nutrición. Estas asignaturas, habitualmente se explican bajo conceptos desactualizados y con escaso enfoque práctico. La Formación Profesional sanitaria está enfocada en el desarrollo de conocimientos, habilidades y aptitudes que ayuden a los futuros profesionales a desenvolverse en el ámbito hospitalario. En este Trabajo Final de Máster se plantea una propuesta de intervención docente dirigida a alumnado del ciclo de grado medio *Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería*. La intervención desarrolla la impartición de la unidad didáctica *Alimentación y Nutrición. Procedimientos Relacionados*. Después de realizar un análisis al grupo clase y una evaluación inicial, se considera adecuado hacer actividades prácticas, y se presentan conocimientos limitados en el ámbito de la alimentación. En esta intervención, se ha realizado un taller de cocina como actividad innovadora que ha llevado los conocimientos adquiridos a la realidad cotidiana. Además, se han dedicado sesiones a lograr mejorar la percepción de algunos mitos alimentarios más comunes, con un formato alejado de la clase tradicional, más interactivo, logrando así una formación actualizada en este ámbito para los futuros profesionales sanitarios de manera práctica.

Después de impartir la unidad didáctica a través de esta metodología innovadora, se han logrado resultados positivos respecto a la percepción de mitos alimentarios, y mejoras significativas en el aprendizaje respecto a la materia.

## **Palabras clave:**

Formación Profesional Sanitaria, Cuidados Auxiliares de Enfermería, Innovación, Mitos alimentarios, Taller de cocina

## **Abstract:**

In the academic training of the health family, it is common for subjects related to feeding and nutrition to be taught. These subjects are normally explained under outdated concepts and with little practical focus. Health Vocational Training is focused on the development of knowledge, skills and aptitudes that help future professionals to develop in the hospital environment. In this Master's Degree Thesis, a proposal for teaching intervention is proposed, aimed at students of the intermediate cycle of *Technician in Auxiliary Nursing Care*. In the intervention, the teaching unit of *Feeding and Nutrition. Related Procedures* is developed. In this intervention, a cooking workshop has been carried out as an innovative activity that has brought the knowledge acquired into everyday reality. In addition, sessions have been dedicated to improving the perception of some of the most common food myths, with a format that is far from the traditional class, more interactive, thus achieving up-to-date training in this area for future health professionals in a practical way.

After teaching the didactic unit through this innovative methodology, positive results have been achieved regarding the perception of food myths, and significant improvements in learning regarding the subject.

**Key Words:** Vocational Health Training, Auxiliary Nursing Care, Innovation, Food myths, Cookery workshop

## Índice de contenidos

<b>1. Introducción</b>	<b>3</b>
1.1. Contexto educativo	3
1.2. Caraterísticas centro educativo	5
1.3. Contexto curricular	6
1.4. Características alumnado	7
<b>2. Justificación</b>	<b>8</b>
<b>3. Marco teórico</b>	<b>10</b>
3.1. Innovación educativa	10
3.2. Talleres de cocina	11
3.3. Mitos alimentarios	12
<b>4. Diseño propuesta innovación</b>	<b>13</b>
4.1. Contenidos	15
4.2. Objetivos	16
4.3. Metodología	17
4.4. Actividades	18
4.5. Evaluación	22
<b>5. Reflexión crítica</b>	<b>24</b>
5.1. Aportaciones aprendizaje	24
5.2. Aportaciones taller	29
5.3. Propuesta de mejora	30
5.4. Proceso enseñanza	31
<b>6. Conclusiones</b>	<b>34</b>
<b>7. Referencias bibliográficas</b>	<b>36</b>
<b>8. Anexos</b>	<b>39</b>

## 1. Introducción

Actualmente, en la titulación del ciclo de grado medio Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería (TCAE) se imparte la unidad didáctica “Alimentación y nutrición, procedimientos relacionados”, tal y como viene indicado en el currículo de esta titulación de formación profesional (FP). En las formaciones académicas que hay en todos los niveles de la educación en el ámbito de la salud y de la actividad física, suele estar presente una materia o unidad didáctica que tiene que ver directa o indirectamente con la alimentación, dada la implicación que tiene para la salud. Estas materias se suelen explicar bajo unos conocimientos desactualizados, y son impartidos de una manera tradicional mediante clases magistrales. Generalmente, no suelen tener partes prácticas, que pueden resultar especialmente de interés, ya que la alimentación es una acción que se ejerce de forma voluntaria todos los días, a lo largo de la vida. Muchos de los contenidos que se imparten en el ámbito de la alimentación están bajo creencias generales de la población e influidas por los medios de comunicación y las redes sociales, dando lugar a la pervivencia de algunos mitos alimentarios que se encuentran desactualizados. Este hecho, tiene un impacto negativo para la salud y el sistema sanitario en general, ya que los profesionales sanitarios tienen la obligación de transmitir mensajes actualizados de promoción de la salud, en todos los ámbitos, y también, por lo tanto, en materia de alimentación.

En este trabajo vamos a tratar de contribuir a alcanzar los objetivos del currículo del ciclo formativo de TCAE, mediante una propuesta innovadora, en cuanto a metodología y aplicación práctica, en la unidad didáctica de “Alimentación y nutrición, procedimientos relacionados”. Esto se va a poner en práctica mediante el uso de las TIC y realizando un taller de cocina con platos adaptados a diferentes situaciones que pueden presentar los pacientes de los centros sanitarios. A su vez, durante la impartición de esta unidad didáctica, se dedican unas sesiones especiales en formato de charla, con el objetivo de mejorar la percepción sobre algunos mitos alimentarios tradicionales. Como consecuencia, se ampliarán conocimientos respecto a la alimentación y la nutrición, algo que resulta de utilidad para cualquier personal sanitario. De esta forma, se procura que el alumnado, además de cumplir los objetivos del currículo, disponga de una información adecuada y actualizada en este ámbito, a la vez que se trabaje una forma de llevar conocimientos a la práctica.

### 1.1. Contexto educativo

Según Marchesi (2020) la implantación de la LOGSE en el año 1990, trató de realizar un cambio que mejorase el sistema educativo español, intentando lograr un progreso con respecto a las leyes anteriores de educación, que básicamente tenían el objetivo de escolarizar a todos los niños del país, algo que no se había logrado hasta entonces, debido a la falta de inversión en esta área. Esta ley perseguía el objetivo de revalorizar la FP en España, dándole un mayor prestigio. Hasta la fecha, el alumnado que elegía la opción de FP era aquel que no había logrado obtener el Graduado Escolar, y por lo general, estos estudios presentaban una alta tasa de abandono. En el desarrollo e implantación de esta ley, también se trató de estrechar el vínculo entre el mundo laboral y el educativo, creando la obligatoriedad de realizar formaciones en centros de trabajo (FCT), generando así relaciones entre empresas y

centros de educación, fomentando actividades directamente relacionadas con el mundo laboral y creando un mayor interés a los estudiantes. Por otra parte, se introdujeron cambios a nivel estructural de la FP, tales como hacer los ciclos formativos de dos cursos, diferenciación entre grado medio y grado superior, y una mayor profesionalización de los módulos, entre otros.

Las leyes posteriores a la LOGSE, han ido modificando el sistema educativo hasta la actualidad. Muchos de los títulos que existen a día de hoy en FP, nacieron con la LOE en el año 2006 (2/2006 del 3 de mayo), o bien, actualizaron una titulación previa, adaptando los títulos, dentro del marco educativo europeo. Más adelante, se implantó la LOMCE (8/2013 de 9 de diciembre) que tal y como explica Barrientos (2021), introdujo algunos cambios como la creación de la FP básica y la FP dual. Esta ley trató de disminuir el paro juvenil en el país, y aumentar el aprendizaje en los puestos de trabajo, puesto que los años previos a su implantación, el país se encontraba atravesando una grave situación económica. Actualmente, todo el sistema educativo español está regulado bajo la LOMLOE (3/2020 del 29 de diciembre), esta ley a nivel de FP introdujo algunos cambios respecto al acceso, y también dio mayor énfasis a la digitalización, el emprendimiento, la igualdad y la inclusión. Además, introdujo que la evaluación del aprendizaje se realizara por módulos profesionales, por lo que para la superación de un ciclo formativo, se requiere la evaluación positiva en todos los módulos profesionales. Sin embargo, aunque se hayan dado todos estos cambios en las leyes educativas, algunos ciclos formativos como es el de técnico en cuidados auxiliares de enfermería (TCAE), siguen desarrollándose bajo el currículo de la LOGSE. Las leyes que regulan el ciclo de TCAE en la actualidad pueden verse en la Tabla 1.

**Tabla 1**  
*Leyes educativas en vigor*

Legislación Nacional
Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
Ley Orgánica 3/2022, de 31 de marzo, de ordenación e integración de la Formación Profesional.
Real Decreto 546/1995, de 7 de abril, por el que se establece el título en cuidados auxiliares de enfermería y las correspondientes enseñanzas mínimas
Real Decreto 558/1995, de 7 de abril, por el que se establece el currículo del ciclo formativo de grado medio en cuidados auxiliares de enfermería

Fuente: Ministerio de Educación y Formación Profesional

En la actualidad, la formación profesional se encuentra en pleno proceso de transformación, ya que el pasado 23 de marzo de 2022 se aprobó una nueva ley (3/2022 del 31 de marzo) que pretende realizar una transformación profunda de todo el sistema de FP. Esta ley tiene como objetivo aumentar las aptitudes de las personas que elijan esta vía de formación, de cara a una mayor integración en el sistema laboral del país. A su vez, se busca contribuir en mayor medida a la consecución de los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) marcados por la agenda 2030. De igual forma, se persigue desarrollar una formación profesional que sea íntegramente dual, aumentando así las horas de formación en centros de trabajo, y se tratará de dar mayor flexibilidad al alumnado, haciendo la FP más atractiva para los jóvenes estudiantes, fomentando la inclusión, y una formación integral de calidad, que se actualice de manera constante. La ley, a su vez, procura aumentar los niveles de cualificación de los profesionales, equiparandolos a los niveles de cualificación europeos. La implantación definitiva se llevará a cabo en el curso 23/24, que será cuando esta nueva ley comience a aplicarse gradualmente. Según el real decreto 278/2023 de 11 de abril, para la fecha del 1 de septiembre del 2023 tienen que estar desarrollados; el catálogo nacional de estándares de competencia, el catálogo modular de FP, y el catálogo nacional de ofertas de formación profesional. Se llevará a cabo la renovación de: competencias profesionales, certificados de profesionalidad, ciclos formativos de formación profesional y cursos de especialización. Actualmente, según el Ministerio de Educación, la FP cuenta con 585 certificados profesionales, un total de 174 ciclos formativos, 21 cursos de especialización y hasta 756 cualificaciones profesionales, distribuidas en 26 familias profesionales. En el curso 2020-2021, la FP se impartió en un total de 3.871 centros docentes y el alumnado matriculado fue de 985.431. (Ministerio de Educación y Formación Profesional[MEFP], s.f.)

## **1.2. Características centro educativo**

La Academia Marco es un centro de Formación Profesional situado en el distrito Casco Histórico de Zaragoza, junto al río Ebro. Próximo al mercado central de Zaragoza. Se trata de un centro concertado, que comenzó a impartir docencia en 1975. Sus orígenes se deben a la falta de un centro de estas características en esta zona de la ciudad. Es un centro pionero y de referencia con respecto a la FP, en el que se imparten FP básica, FP ciclo de grado medio y FP ciclo de grado superior, además, es un centro colaborador con el INAEM, ya que en sus instalaciones se imparten algunos de sus cursos. La institución cuenta con programas de FP dual, programa ERASMUS, y prácticas internacionales para algunos ciclos. La población del Casco Histórico es aproximadamente de 46.821 habitantes, lo que supone el 6,66% del total de Zaragoza. La edad media de la población que habita esta zona principalmente se encuentra entre los 30 y los 50 años. La población inmigrante en este territorio de Zaragoza es significativa, ya que las personas residentes en el Casco Histórico de origen extranjero suponen el 23,7% de la vecindad del distrito. La población más representada es la procedente del resto de Europa, con más del 38% del total, seguida por habitantes provenientes de África, que supone un tercio de los residentes extranjeros. Los procedentes de América son el 21,6% del total y el 6,7% de Asia.

La academia cuenta con un total de 43 docentes, procedentes de las diferentes familias profesionales que se imparten en el centro: sanidad, administración y gestión, familia de comercio y marketing, electricidad y electrónica e informática y comunicaciones. Físicamente, el espacio está distribuido en 5 plantas. En la planta baja se encuentran la secretaría, la biblioteca, dos aulas para dar clases teóricas, y un patio interior, dónde los estudiantes realizan sus descansos. La planta subterránea cuenta con un aula de informática y dos talleres que se utilizan en los módulos de electricidad. En la planta primera se encuentran dos aulas para impartir teoría, otra sala de informática, dos laboratorios de microbiología, y la sala de profesores, así como el despacho del director. En la planta segunda, se encuentran dos aulas para dar teoría, y además cuentan con camillas, material sanitario, y productos de higiene para la realización de prácticas en los módulos sanitarios.

### 1.3. Contexto curricular

En el centro educativo descrito en el apartado anterior, en la actualidad se ofertan dos ciclos formativos que se encuentran dentro de la familia profesional de sanidad. Estos son el ciclo de grado medio en cuidados auxiliares de enfermería (TCAE) y el grado superior en laboratorio clínico y biomédico. Como se ha mencionado anteriormente, el título en el que se lleva a cabo la propuesta de innovación es en TCAE. Se trata de un título LOGSE, de formación profesional de grado medio, que tiene 1400 horas de duración. La intervención didáctica se realiza en el módulo “Técnicas básicas de Enfermería”, más concretamente en la unidad didáctica número 10: “Alimentación y Nutrición. Procedimientos relacionados”. Las características del ciclo y del módulo profesional se pueden apreciar en la Tabla 2.

**Tabla 2**

*Contexto curricular de ciclo y módulo*

Denominación Nivel	Ciclo Grado Medio
Duración	1400h
Familia Profesional	Sanidad
Referente clasificación Internacional	Nivel 3-4 (EQF)
Nivel marco español cualificaciones	Nivel 2 (MECU-CNCP)
Módulo Profesional	Técnicas básicas de enfermería
Código	02
Duración	350h

Fuente: elaboración propia a partir de RD 546/1995 de 7 de abril

Habitualmente, tal y como se incluye en la programación didáctica del módulo del ciclo formativo, aprobada por el centro educativo, a esta unidad didáctica se le asignan un

total de 27 horas. La unidad forma parte de los contenidos asignados a la segunda evaluación. Sin embargo, debido a un imprevisto, que consistió en la baja laboral de una docente de las que imparten el módulo y la consecuente aplicación del plan de contingencia, se produjo un retraso del ritmo de las clases. Por lo que, finalmente, se han impartido los contenidos didácticos de esta materia en 18 horas en cada grupo clase y en la tercera evaluación.

Las aulas dónde se realiza el *Practicum* son dos clases que se componen de 20 alumnas cada una. De este alumnado tan sólo hay una persona que repite curso, en cada clase, por no haber superado el año anterior al menos, uno de los módulos profesionales. En ninguna de las dos clases existe la presencia de alumnos/as con adaptaciones curriculares no significativas. Cada una de las aulas dónde se imparten las clases cuenta con un ordenador y un proyector, así como una pizarra con material fungible. Además, el aula cuenta con material de enfermería: cuatro camas hospitalarias articuladas, un maniquí anatómico de adulto y uno de lactante, dos maniquíes de primeros auxilios adulto, un maniquí hombre clásico, una Férule de Braun, un Triángulo de Balkan, dos esqueletos portátiles, un sillón dental completo, una camilla exploratoria, un carro de curas y accesorios, y también se cuenta con equipos de toma tensión arterial (fonendoscopio y esfigmomanómetro), sumado a material quirúrgico, material oxigenoterapia, material sondaje digestivo, vestimenta propia de quirófano, instrumental quirúrgico diversas familias, una bombona de oxígeno portátil, lencería de cama, muletas, material de aseo, andador, silla de ruedas, dos grúas para transferencias y medios audiovisuales: proyector de transparencias, proyector de diapositivas, y pantalla.

#### **1.4. Características alumnado**

Según el análisis realizado en el grupo clase, a través de un cuestionario de *google forms*, que fue cumplimentado la primera semana del *Practicum II* (ver Anexo I), el grupo clase en el que se ha realizado la propuesta educativa presenta las siguientes características; la mayoría de los estudiantes del ciclo, son menores de 20 años, viven en Zaragoza capital, proceden de Aragón, y vienen en transporte público al centro. Un porcentaje que supera el 80% ha cursado la ESO previamente. Por lo general manifiestan un nivel alto de satisfacción con respecto a las enseñanzas del curso y las profesoras. Este análisis nos permite averiguar que las alumnas vienen motivadas por la vocación y la inserción laboral, factores que hacen que aumente el interés y que dediquen tiempo fuera del aula a repasar los contenidos vistos en las clases. También se puede concluir que más del 70% no presenta cargas familiares y aproximadamente el 65% no tiene ocupación laboral en la actualidad. Del alumnado que está activo laboralmente, menos de la quinta parte lo hace en el sector sanitario, se considera, que esto, también está directamente relacionado con el interés, de manera que al no conocer este ámbito laboral, el alumnado pretende aprender a cerca de él.

Durante la observación llevada a cabo en el periodo de prácticas, se aprecia que en general el grupo de clase, responde bien ante cualquier método de instrucción, pero se prefiere el dinamismo y la participación en las clases. Durante las presentaciones visuales y actividades prácticas se fomenta la atención, y se muestra, por lo general, un mejor comportamiento. Las normas de la clase están claras y se muestra respeto hacia la figura del

profesor. En caso de presentarse conductas anti disciplinarias son cortadas rápidamente. Habitualmente, se siguen los capítulos del libro de texto de la asignatura y se acompañan con diapositivas. La mayoría de las profesoras apoyan este contenido con experiencias personales vividas en la práctica profesional, algo que resulta de verdadero interés para las alumnas. Gran parte del alumnado no llega con puntualidad a la hora de clase. Durante la observación, en algunas clases, se ha notado que se interrumpe demasiado la instrucción, y realmente no se aprovecha todo el tiempo asignado a la explicación de contenidos, aunque, finalmente aunque sea a un ritmo mayor, se suelen impartir los contenidos asignados, tanto teóricos como prácticos, que se pretenden.

Normalmente, en las clases hay buen ambiente, este es positivo tanto entre alumnas como con las distintas profesoras. Se suele atender, pero es cierto que en cuanto se comenta algo fuera de los contenidos, o se fomenta la participación en clase, las conversaciones tienden a desviarse de los contenidos didácticos. La participación durante las actividades, en especial durante las prácticas es alta y se suele tener respeto hacia las profesoras, pero, muy poco cuando la persona que interviene en la actividad es una compañera. Las alumnas tienden a ayudarse a la hora de realizar una tarea, pero este apoyo es mayor aun cuando es la profesora quién requiere de ayuda para una tarea determinada. La motivación que presenta el alumnado es alta, la mayoría de ellas estudian el ciclo por vocación, o porque quieren empezar a trabajar en cuanto finalicen los estudios, por lo tanto muestran un interés alto por aprender. Cabe destacar que las alumnas de mayor edad inciden más en aprovechar el tiempo. En cada una de las actividades que se realizan en el aula, el personal docente, hace un seguimiento y acompañamiento a las alumnas, asegurándose en todo momento de la asimilación de conceptos, y la aplicación correcta de conocimientos.

## **2. Justificación**

La Formación Profesional, se caracteriza por tratar de acercar la realidad del mundo laboral al aula, por lo tanto, el alumnado que escoge formación profesional y que al mismo tiempo, forma parte de la familia de sanidad, debe recibir una formación adecuada para que se le proporcionen conocimientos y habilidades prácticas, que les permitan desenvolverse correctamente en el ámbito sanitario. Tanto en atención primaria y comunitaria, como en atención especializada o en cualquier centro de salud. Cómo indican Tarabini et al. (2020) las sociedades en las que la FP tiene mayor valor, desarrollo e interés, presentan un mercado laboral más fuerte y sólido. Como se indica en el real decreto que desarrolla los contenidos de la formación en la que se ha realizado la intervención (RD 546/1995 de 7 de abril), el alumnado debe ser capaz de desenvolverse en nuevas situaciones laborales, que hayan surgido como consecuencia de la innovación y el avance científico en su área. Además, deben ser una vía de transmisión de mensajes que sirvan para la promoción de hábitos saludables basados en una información adecuada, a la vez que conozcan principios fundamentales de dietética y dietoterapia, como viene marcado por el currículo (RD 558/1995 de 7 de abril). Según el Ministerio de Educación y FP, la sanidad, es uno de los campos que requieren mayor prioridad de cara al desarrollo económico y social del país, por lo tanto, es un campo que requiere una actualización constante y en el que se debe aplicar la innovación educativa. Por

esta razón, debe haber un contacto estrecho entre el mundo laboral, y el docente, y una actualización constante en base a conocimientos científicos. Por otra parte, el Ministerio, reconoce que durante el curso 2020/2021 la tercera familia con más peso con respecto al alumnado matriculado es la de sanidad (MEFP, 2021).

Palacios et al. (2021) indican en su estudio que la innovación educativa, se desarrolla con el fin de lograr mejores competencias en el alumnado, pero también con el objetivo de lograr el desarrollo de un pensamiento crítico, así como para conseguir una adecuada toma de decisiones, la resolución de problemas y la colaboración. Para aplicar la innovación, siempre debe haber un pensamiento creativo previo, además se debe pensar en los beneficios que se conseguirán al aplicarse. Según la UNESCO en 2014, la innovación en educación es un acto deliberado, que persigue la solución de problemas, logrando mayor calidad en el aprendizaje de los estudiantes y haciéndoles sentir parte importante de su propio proceso educativo. Lejos del método tradicional de enseñanza, basado en un aprendizaje pasivo y paternalista. Fernández y Simón (2022) analizan el uso de las metodologías activas en FP. En su trabajo, se manifiesta que este tipo de metodología aumenta la satisfacción, el desarrollo y el progreso, tanto del alumnado como de los docentes. Además, estas metodologías resultan especialmente de utilidad para los alumnos que escogen esta modalidad de estudios, ya que, se forman en un entorno más estimulante, y práctico, más cercano al mercado laboral, en comparación a otras opciones de la enseñanza.

Por lo tanto, teniendo en cuenta el contexto anteriormente descrito, y después de la observación llevada a cabo en el aula, que ha incluido el análisis realizado al grupo clase, se ha obtenido información sobre cómo es la dinámica de las clases. Se hace necesaria una impartición de las clases más visual, más dinámica, y más participativa, ya que las alumnas así lo manifiestan, tras analizar las respuestas de otro cuestionario diseñado en *google forms*, en la primera semana del *Practicum II* (ver Anexo II). A su vez, se presenta la oportunidad de realizar una actividad práctica final, que haga que el alumnado muestre mayor interés e implicación durante las clases de la unidad didáctica. El centro educativo dispone de una cocina; un espacio limitado, pero prácticamente equipado (horno, placa de vitrocerámica, nevera, extractor, sartenes, ollas, cubiertos, platos, batidora...), que es de gran utilidad para llevar a la práctica los conocimientos aprendidos acerca de alimentación y nutrición. Según Muñoz y Martínez (2020) el aula-taller supone un espacio que adquiere gran importancia en la formación profesional, ya que realiza una gran labor en la consecución de competencias profesionales y habilidades prácticas que no se logran en un aula teórica convencional. De ahí, viene el interés en realizar una práctica de cocina, para poder poner en práctica los conocimientos adquiridos durante la unidad didáctica 10, Alimentación y nutrición, procedimientos relacionados.

Además de esto, el cuestionario sirvió para reflejar información de conocimientos e intereses en el área de alimentación y nutrición. Se encontraron resultados que indican que las alumnas consideran que la alimentación es un pilar fundamental dentro de la salud, así como la actividad física. Aunque el alumnado, muestra cierta confusión a la hora de responder acerca del conocimiento de la veracidad de algunos mitos alimentarios más comunes, que son desconocidos por la población general, aún siendo profesionales de la sanidad, así que, se

considera necesaria la ampliación de conocimientos en el ámbito de la alimentación y su relación con la salud. Cómo analizan Moreno et al. (2020) en su trabajo, los mitos alimentarios están extendidos incluso entre futuros docentes de secundaria, aunque estos tengan una formación previa biosanitaria. Rodríguez et al. (2023) evidencian la necesidad del TCAE de conocer los principios fundamentales de dietética y dietoterapia, para asegurar que los pacientes de los diferentes ámbitos sanitarios reciban una alimentación adecuada y equilibrada, algo fundamental a la hora de la administración y supervisión de las comidas, así como la adaptación a las necesidades nutricionales y gustos de los pacientes. Igualmente es importante que el TCAE proporcione un adecuado mensaje de nutrición saludable en su papel de promotor de la salud integral. “Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos” (OMS, 2023) y también es de interés el cambio de la percepción de mitos relacionados con la alimentación, tratando de mejorar el mensaje de salud que estas profesionales del ámbito de la salud puedan transmitir a lo largo de su carrera profesional.

### **3. Marco teórico**

En este apartado se va a describir el marco referencial bajo el que se encuentra la intervención llevada a cabo en el aula que se describe en este TFM. Por lo tanto, se va a proporcionar una argumentación que demuestre la necesidad de innovar en educación, a su vez, se verá la importancia que tienen los aspectos relacionados con la alimentación y la nutrición en la salud. También se reseña el desconocimiento generalizado en estos campos, que precisamente es lo que tratamos de mejorar en esta intervención educativa. Por otra parte se van a describir experiencias previas en la realización de talleres de cocina como actividades de aprendizaje.

#### **3.1. Innovación educativa**

La educación es fundamental para la formación adecuada y para el desarrollo de los ciudadanos. Como indican Palacios et al. (2021) gran parte de la importancia de la educación reside en que de sus características dependerá cómo los individuos se adaptarán a la sociedad y formen parte ella. Por lo tanto, es ideal formar a ciudadanos que además de ser competentes en sus especialidades, sean globales y tengan una ética apropiada que les ayude a contribuir positivamente a la comunidad de la que forman parte. De los futuros ciudadanos dependerá directamente la salud social y económica de un país. Por ello, es importante que la educación se adapte a los cambios continuos y constantes de la humanidad. Desde la antigüedad, la educación a lo largo de su historia ha ido haciendo cambios con vista a lograr una mayor eficacia en el aprendizaje. Esto se ha producido a través del cambio de estrategias didácticas o educativas, realizando variaciones en los diferentes modelos formativos, aplicando nuevas metodologías o utilizando nuevos medios de comunicación, todo ello, como respuesta a una sociedad que es cada vez más dinámica y globalizada.

Pila et al. (2020) evidencian en su estudio, que en la aplicación de la innovación educativa el protagonista es el docente, ya que para que las nuevas propuestas metodológicas sean eficaces es necesario un compromiso tanto cognitivo, como afectivo del profesorado. La

innovación debe conllevar cambios trascendentales, transformadores y prolongados en el tiempo, y esto supone una implicación profunda del profesorado, contribuyendo, a su vez, en su formación continua y su desarrollo profesional. De la misma forma, los centros educativos deben estar comprometidos con la innovación educativa y prestarse a aplicar nuevas metodologías, logrando así, su mayor desarrollo como centro formativo. Esta mejora de los centros, también conlleva una mejor relación con las familias, favoreciendo la colaboración, y entendiendo de una manera más cercana las necesidades de su alumnado y el entorno que le rodea. Según Suniaga (2019) la innovación educativa, además, fomenta el empoderamiento del personal docente, ya que les hace transformar su realidad educativa, ayudando a crear espacios de aprendizaje significativos. Debido a que, para poder aplicar estrategias de innovación correctamente, el profesorado debe conocer la materia en profundidad y también las características del grupo clase.

Cómo indican Vance-Chalcraft y Goodwillie (2022) las metodologías innovadoras en educación, además de un incremento del aprendizaje, deben ser de utilidad para contribuir a lograr los ODS. Con ellas se debe adquirir un mayor compromiso con el entorno, favoreciendo así la sostenibilidad, la cooperación, el desarrollo y el compromiso con el medioambiente, aumentando una mayor responsabilidad social y compromiso con las ciudades, generando en ellas un impacto positivo a nivel social y ambiental. Según Redondo y Fuentes (2021) en la FP de familia de sanidad no existe un gran número de publicaciones que aborden la aplicación de metodologías activas o de innovación. Algo que sería de interés, puesto que según el Ministerio de Trabajo y Economía Social, los datos de octubre de 2022 muestran que el alumnado matriculado en el ciclo de TCAE es el que mayor número de contratos logra tras obtener la titulación. Además, Solís y Galán (2020) afirman que en FP es de especial interés la aplicación de metodologías activas, ya que en la legislación vigente se encuentran explícitas, tanto las competencias sociales como las cívicas, haciendo de especial importancia que los perfiles de las diferentes profesiones se formen en valores éticos y cívicos, favoreciendo la inclusión social.

Según Sanchez et al. (2021) los proyectos de innovación docente que incluyen el uso de las TIC en su desarrollo, pueden producir mejoras significativas en el aprendizaje de alumnos que se encuentran comprendidos entre los 17 y los 20 años de edad. En el estudio mencionado, se diseñaron unidades didácticas que incluían mayor número de elementos audiovisuales y actividades de gamificación, logrando resultados positivos en el aprendizaje significativo, la motivación y la participación. De la misma forma, el estudio llevado a cabo por Serrano et al. (2023) evidencia que la intervención educativa que incluye medios audiovisuales puede mejorar los conocimientos y aptitudes del alumnado en materias relacionadas con el ámbito de la salud. Por otra parte Arias et al. (2019) añaden que las actividades de gamificación como actividad innovadora pueden ser de utilidad en la evaluación de conocimientos y aportan mejoras en el aprendizaje.

### **3.2. Talleres de cocina**

El alumnado incrementa los niveles de aprendizaje tras aumentar las horas de formación práctica. Jiménez et al. (2020) indican que el taller es un espacio dónde los

alumnos pueden poner en práctica su creatividad, aprender sobre la gestión del espacio y además supone una forma de fomentar el trabajo en equipo, ayudando a mejorar la calidad de la educación. Valero et al. (2018) muestran evidencias de que existe una necesidad por parte de las instituciones como hospitales y residencias geriátricas de fomentar una gastronomía saludable que incluya conocimientos de alimentación, dada su estrecha relación con la salud. La sociedad demanda la existencia de una cultura culinaria saludable e institucionalizada. Los autores señalan que debería haber una unión entre salud y gastronomía, que tenga una transmisión adecuada mediante medios de comunicación. El estudio, hace una revisión de la literatura publicada sobre iniciativas que tratan de explicar principios de alimentación saludable a través de la gastronomía, evidenciando que los alumnos que han participado en ellas, han integrado mejor los conocimientos, además, de haber disfrutado aprendiendo a cocinar. En las instituciones geriátricas el papel de la alimentación es fundamental, dadas las características fisiológicas de este colectivo. El momento de la comida se convierte en ocasión de ocio, teniendo efecto en la calidad de vida de la persona de la tercera edad, así, resulta de interés que un colectivo como el de TCAE reciba información adecuada sobre cómo elaborar platos atractivos y saludables para esta población. Según Martínez y Rogero (2021) carece de sentido innovar sin contar con el contexto social. Estas profesionales son las encargadas de asistir a los ancianos y ancianas durante las comidas. A su vez, una formación más práctica, de las TCAE en materia de alimentación saludable y gastronomía, puede ser de ayuda para paliar la desnutrición existente en los hospitales. Por otro lado, Pérez (2020) muestra en su estudio que las prácticas de cocina en formación relacionada con bioquímica y alimentación, apoyan el aprendizaje de manera que ayudan al alumno a llevar estos conceptos a la realidad cotidiana, mejorando así el conocimiento en principios fundamentales relacionados con la alimentación y la salud.

### **3.3. Mitos alimentarios**

De Lucas et al. (2021) explican en su estudio que la alimentación y la nutrición son elementos recurrentes en la búsquedas de información en internet, debido a que tienen una relación directa con la salud, la estética y el medioambiente. Estas búsquedas, aunque se producen por parte de la población general, son especialmente comunes entre la población estudiantil adolescente. Las principales redes sociales y medios de comunicación, son los mayores transmisores de los mensajes de salud, haciendo necesaria la creación de contenido adecuado con respecto a mitos alimentarios por parte de profesionales cualificados. El estudio también menciona que, los estudiantes que llegan a la educación secundaria post-obligatoria, han ido aprendiendo durante su vida académica en temas relacionados con la alimentación y la salud, no obstante, existen carencias en la asimilación de conceptos relacionados con esta materia, y esto puede ser debido a la falta de aplicación práctica en la impartición de estos conceptos. Klein y Schweikart (2022), afirman que gran parte de los mensajes de salud que se reciben hoy en día, se hacen a través de las redes sociales, y que personajes públicos, pueden fomentar que se consuman determinados alimentos o suplementos nutricionales, generando modas o tendencias, que tienen escasa recomendación

por parte de las autoridades sanitarias, contribuyendo al mayor desconocimiento de la materia.

Yaguachi et al. (2021) afirman que en el ámbito sanitario, en algunos hospitales hasta el 50% de los profesionales presenta problemas a la hora de escoger alimentos adecuados y llevar un estilo de vida saludable. A su vez, Fradejas et al. (2022) evidencian que el personal sanitario que trabaja en guardias, fácilmente recurre a alimentarse a base de productos procesados, poco saludables. Sumado, a las pocas horas de sueño, es probable que a largo plazo, presenten problemas de exceso de peso y alteraciones metabólicas. Con respecto a la actividad física, según la OMS es beneficioso hacer algún tipo de actividad al menos de 150 a 300 minutos semanalmente, algo que conlleva múltiples beneficios para la salud a nivel de diferentes sistemas; neurológicos, endocrinos, musculoesqueléticos, cardiovasculares y oncológicos entre otros. Perea et al. (2019) aseguran que se hace interesante que cualquier estudiante del ámbito sanitario, sea conocedor de unos principios básicos con respecto a la actividad física y sus beneficios. Según Bazan et al. (2019) es común que entre el personal sanitario, a pesar de tener una vida en general activa, no cumplen los requisitos mínimos de la OMS para un estilo de vida saludable y en muchas ocasiones se caiga en el sedentarismo.

Álvarez et al. (2021) en su revisión bibliográfica, evidencian que cada vez se está siguiendo más un patrón alimentario basado en alimentos de origen vegetal, sobre todo en el mundo occidental. El seguimiento de un régimen basado en alimentos vegetales, comienza principalmente por motivos de salud por un lado, y por motivos éticos, por otro. Este patrón alimentario recibe el apoyo de todo tipo de instituciones sanitarias a nivel mundial. Cómo describe la Academia de Nutrición y Dietética Americana (ADA) en el año 2006, este tipo de patrón alimentario es saludable en cualquier momento de la vida; infancia, adolescencia, adulterz, y vejez. Siempre y cuando sea supervisado por un profesional que asegure el balance y equilibrio nutricional. Por otro parte el estudio realizado por Gómez y Gómez(2021) afirma existe un gran parte de los profesionales sanitarios, que no tienen conocimientos claros, sobre este tipo de patrón alimentario, pues consideran que puede ser deficiente en nutrientes y que no es recomendable para lograr un buen estado de salud. Esto nos hace intuir que existen lagunas en el conocimiento por parte del personal sanitario en esta rama de la nutrición y la dietética.

#### **4. Diseño propuesta innovación**

A continuación se detalla el diseño de la programación que se ha llevado a cabo en la intervención en el aula. Se describen los contenidos impartidos, tanto teóricos como prácticos, los objetivos de aprendizaje pretendidos según la legislación vigente, la metodología aplicada, las actividades detalladas, así como su temporalización, todos los recursos utilizados y la evaluación llevada a cabo.

La propuesta de intervención que se detalla a continuación se ha basado en la impartición de los contenidos de la unidad didáctica “Alimentación y Nutrición. Procedimientos relacionados”. Los contenidos impartidos en la unidad, son los marcados por el currículo del ciclo formativo que se encuentran recogidos en la programación didáctica del mismo. Estos contenidos se han impartido con el propósito de que el alumnado logre alcanzar

los objetivos marcados por la legislación vigente en el ciclo formativo, mediante la impartición de sesiones teóricas, con apoyo de actividades prácticas, actividades de gamificación, además de sesiones de ampliación de contenidos en formato de charla, y un taller de cocina. El taller ha servido como evaluación formativa, contribuyendo a reforzar el aprendizaje. Como instrumentos de evaluación, se ha realizado un examen teórico como evaluación sumativa, para obtener la calificación final del tema.

En la programación didáctica del módulo profesional viene indicado el compromiso con el logro de los ODS. Se pretende proporcionar al alumnado, una formación integral de calidad que a parte de estar basada en conocimientos, esté basada en valores, éticos, sociales y sostenibles. Dada la relación entre la alimentación, la salud y la sostenibilidad, en esta unidad didáctica se han trabajado directamente los ODS que se pueden ver en la Tabla 3.

**Tabla 3**

*ODS trabajados en la Unidad Didáctica*

ODS	Descripción
	Puesta en práctica medidas socio-sanitarias que contribuyan a mantener el bienestar físico y social de todos los integrantes de la comunidad educativa y la sociedad en general
	Implicación del alumnado para alcanzar una educación de calidad, mediante su involucración para conseguir los objetivos establecidos por el profesorado en la programación didáctica.
	Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de la igualdad de oportunidades y del derecho a una vida digna para todas las personas. Promover un juicio crítico frente a un reparto más equitativo de la riqueza
	Investigación sobre los procesos de producción de los bienes y servicios que consumimos. Concienciar al alumnado sobre la importancia de un modelo de producción que garantice un planeta sostenible.
	Concienciar en la imposibilidad de mantener un modelo energético global sostenible con las actuales tasas de consumo y plantear modelos alternativos.

Fuente: Elaboración propia a partir de Programación didáctica del módulo

#### 4.1. Contenidos

Este trabajo se desarrolla en la unidad didáctica número 10 “Alimentación y Nutrición. Procedimientos relacionados, según la programación del centro educativo del módulo “Técnicas Básicas de Enfermería”. Esta Unidad didáctica se ha llevado a cabo en la 3<sup>a</sup> evaluación y tuvo asignadas un total de 18 horas, en cada una de las dos clases en las que se realizó la intervención.

Como se puede observar en la Tabla 4, los contenidos que se impartieron aparecen en la programación didáctica y consta de los siguientes puntos: alimentación y nutrición, equilibrio y metabolismo energético, alimentación equilibrada y requerimientos nutricionales, nutrientes del organismo humano, metabolismo, patologías más frecuentes, alimentación y dietoterapia, y cuidados del paciente en su alimentación y nutrición. Como viene indicado en la programación didáctica del módulo profesional, en la formación de estos profesionales sanitarios, los contenidos impartidos siempre deben responder a toda la tipología de “saberes” ya que el alumnado debe adquirir conocimientos tanto conceptuales, como procedimentales, y actitudinales que les permitan desenvolverse adecuadamente en su futuro profesional en el ámbito sanitario.

A lo largo de la impartición de las clases se trató de que el alumnado lograse adquirir conocimientos de alimentación, nutrición, metabolismo, alimentación equilibrada, y todos los principios básicos sobre cómo se regulan los procesos relacionados con estos conceptos en el cuerpo humano. Los estudiantes del ciclo formativo deben tener competencias con respecto a estos saberes, y de cómo cambian los procesos a lo largo de las diferentes etapas de la vida y en diferentes situaciones patológicas. Estos contenidos han sido considerados como saberes conceptuales. Además de los contenidos que se imparten en el libro seguido en la asignatura, se dedicaron dos sesiones en formato de charla para ampliar conocimientos respecto a algunos mitos alimentarios más habituales. Los contenidos conceptuales han sido evaluados mediante un examen escrito

Por otra parte, se explicaron cuáles son las patologías más frecuentes que se encuentran relacionadas con la alimentación y la nutrición, así como los cuidados a considerar en la alimentación de pacientes/clientes que se encuentren afectados por este tipo de dolencias. Estos contenidos, son considerados como saberes conceptuales, con respecto a la teoría, y procedimentales, con respecto a cómo adaptar la alimentación en diferentes situaciones patológicas de manera práctica. Estos conocimientos se han podido llevar a cabo en el taller de cocina, siendo evaluados de manera formativa.

En último lugar los saberes actitudinales son transversales en toda la unidad didáctica y hacen referencia al saber estar con pacientes/clientes en diferentes situaciones que se pueden dar relacionadas con su alimentación, presentando patologías que puedan afectar a la ingestión de alimentos o a la nutrición. Por otra parte también se consideran como “saber estar”, o contenidos actitudinales a comportamientos referentes a: la puntualidad durante las clases, la participación en las actividades planteadas, respeto hacia sus compañeras, respeto hacia el personal docente, el compañerismo y el trabajo en equipo. Todos los contenidos marcados por la programación, y la relación que presentan con la tipología de saberes se puede ver en la Tabla 4.

**Tabla 4**  
*Contenidos Unidad Didáctica*

Contenidos	Tipología (S, H, A)
Alimentación y nutrición	S
Equilibrio y metabolismo energético	S
Alimentación equilibrada y requerimientos nutricionales	S
Nutrientes del organismo humano	S
Metabolismo	S
Patologías frecuentes	S,H,A
Dietoterapia	S,H,A
Cuidados del paciente en alimentación	S,H,A

*Nota:* La tipología de los contenidos hace referencia al ámbito del saber con el que está relacionado. S = Saber, H = Saber hacer, A = Saber estar y ser

Fuente: elaboración propia a partir de la programación didáctica

#### 4.2. Objetivos

Las Capacidades Terminales (CT) son los resultados que deben ser logrados por los alumnos para superar los módulos profesionales, tal y como marca el Real Decreto de la LOGSE (RD 546/1995 de 7 de abril) que desarrolla el ciclo formativo en el que tiene lugar la intervención educativa. Estas capacidades terminales han cambiado su nomenclatura en la LOE y en leyes posteriores que han regulado la FP a lo largo de los últimos años y reciben ahora el nombre de *resultados de aprendizaje (RA)*. La capacidad terminal que está marcada por la programación didáctica del centro educativo, en relación a esta unidad didáctica es la de “Analizar las indicaciones en cuanto a la administración de dietas, proponiendo y aplicando, en su caso la técnica de apoyo a la ingesta más adecuada, en función del grado de dependencia del paciente/cliente”. Para lograr este objetivo se deben alcanzar los siguientes criterios de evaluación: “clasificar los tipos de alimentos, características básicas de sus nutrientes, explicando los principios inmediatos constitutivos” por un lado. Por otro lado, se debe lograr alcanzar el criterio de evaluación que consiste en “describir las características nutritivas de los tipos de dietas: normal y especiales (blanda, astringente, de exención o absoluta hipo e hipercalórica)”.

El módulo profesional “Técnicas Básicas de Enfermería”, está asociado a la Unidad de Competencia 2 “Aplicar cuidados básicos de enfermería al paciente/cliente”. En esta unidad didáctica se contribuye a lograr también las siguientes capacidades profesionales: “Interpretar y comprender la información y el lenguaje asociados a los distintos procesos de

atención sanitaria relacionados con el ejercicio de su actividad profesional”, “Adaptarse a nuevas situaciones laborales generadas como consecuencia de las innovaciones tecnológicas y organizativas introducidas en su área laboral”.

Además de los objetivos marcados por la legislación vigente, se han propuesto unos objetivos de aprendizaje a alcanzar durante la impartición de la unidad didáctica. Estos propósitos están directamente relacionados con el bloque de contenidos asignado. Se marcaron las siguientes metas: clasificar todos los tipos de alimentos y sus principales nutrientes, conocer los principios básicos de una alimentación equilibrada, comprender el efecto de los nutrientes en el cuerpo humano, su metabolismo y los procesos que lo regulan, clasificar las patologías más frecuentes relacionadas con la alimentación, conocer y aplicar los principios de dietoterapia y conocer los cuidados del paciente respecto a la alimentación. La capacidad terminal trabajada, sus criterios criterios de evaluación, y los objetivos de aprendizaje a lograr a lo largo de la unidad didáctica se pueden consultar en la Tabla 5.

**Tabla 5**

*Objetivos Unidad didáctica.*

#### Unidad Didáctica N° 10

CT(RA) “Analizar las indicaciones en cuanto a la administración de dietas, proponiendo y aplicando, en su caso la técnica de apoyo a la ingesta más adecuada, en función del grado de dependencia del paciente/cliente”

- CE1) clasificar los tipos de alimentos, características básicas de sus nutrientes, explicando los principios inmediatos constitutivos
- CE2) describir las características nutritivas de los tipos de dietas: normal y especiales (blanda, astringente, de exención o absoluta hipo e hipercalórica)

Objetivos de aprendizaje:

1. Clasificar todos los tipos de alimentos y sus nutrientes principales
2. Conocer los principios básicos de una alimentación equilibrada
3. Comprender el efecto de los nutrientes en el organismo y su metabolismo
4. Clasificar patologías frecuentes relacionadas con la alimentación y su dietoterapia
5. Aplicar los principios de dietoterapia
6. Conocer los cuidados del paciente respecto a la alimentación

Fuente: elaboración propia a partir de la programación didáctica

#### 4.3. Metodología

En la fase inicial de la intervención, se trabajó para lograr un desarrollo adecuado de las clases, y tratar de que las lecciones fueran lo más atractivas posibles para el alumnado. Antes de llevarse a cabo la intervención en el aula, se les pidió a las alumnas que respondiesen a dos cuestionarios diseñados en *google forms*. El primer cuestionario fue el llamado “Formulario *Practicum II*” este se utilizó para conocer las características del grupo,

tal y como se ha descrito en la introducción de este trabajo (ver Anexo I). Después de la contestación a este formulario, se diseñó otro cuestionario específico en relación directa con la unidad didáctica, que se utilizó como evaluación inicial (ver Anexo II). El objetivo principal ha sido valorar los conocimientos previos del alumnado en esta materia, tomando las respuestas como punto de partida, para contribuir a fijar los objetivos de aprendizaje adecuados, así como centrar las instrucciones en aspectos en los que se evidencia una mayor carencia de conocimiento. Por lo tanto, en él se hacen preguntas relacionadas con alimentación y nutrición, con aspectos relacionados con mitos alimentarios y sobre si les gustaba la idea de acercar las clases teóricas del aula a la práctica mediante la cocina. Este segundo cuestionario también se contestó antes de la intervención educativa.

En la etapa de diseño, se analizaron las respuestas obtenidas en estos dos cuestionarios, a la vez que se estudió al grupo clase mediante la observación en el aula. Se concluyó que era importante dinamizar las presentaciones que habitualmente se utilizan para la impartición de estos contenidos y se introdujeron algunos cambios en las exposiciones que serían utilizadas para realizar las sesiones teóricas. Por un lado se introdujeron mayor cantidad de imágenes en las diapositivas, también se añadieron un mayor número de preguntas, para formular en voz alta, pretendiendo así fomentar la participación del alumnado durante las clases, se diseñaron actividades de gamificación como medio de repaso, y se incluyó un mayor contenido audiovisual.

A parte de las modificaciones en el material utilizado previamente en la unidad didáctica, se diseñaron las sesiones en las que trabajar en mayor medida los mitos alimentarios como actividades de refuerzo y/o ampliación. Por otra parte, dada la importancia del aprendizaje a través de la práctica en FP y la existencia de una cocina en el centro educativo, se diseñó el taller de cocina como un supuesto práctico ideal para reforzar los conocimientos trabajados. De esta manera, se ha tratado de dar respuesta a la necesidad existente de fomentar la participación en clase, haciendo las sesiones más dinámicas, y concluyendo con una práctica final adecuada respecto a los contenidos.

En la fase de aplicación, se realizaron todas las actividades programadas, incluyendo al final de ellas, la realización de un examen escrito como método de evaluación sumativa, debido a que así lo marca la programación del módulo profesional. La práctica realizada en el taller de cocina se ha utilizado como evaluación formativa. Por último, una vez terminada la unidad didáctica se hizo una evaluación de la enseñanza y de la metodología aplicada, mediante otro cuestionario de *google forms* (ver Anexo III). En la fase de evaluación, este cuestionario se ha utilizado para valorar la calidad y la adecuación de las clases impartidas, comprobar el efecto del taller de cocina y valorar si se produjo el cambio en la percepción de los mitos alimentarios tradicionales de los que no se tenía conocimiento adecuado previo.

#### **4.4. Actividades**

A continuación se detallan todas las actividades realizadas durante la intervención en el aula. Por un lado, se realizaron exposiciones teóricas en las que se dieron las explicaciones de contenidos conceptuales de la unidad didáctica, con recursos materiales adecuados para la unidad. Estos recursos fueron principalmente: el uso del ordenador del aula, dos

presentaciones en PowerPoint([Presentación 1](#),[Presentación 2](#)), una pantalla y el apoyo de un proyector. Para las instrucciones, se produjeron algunas modificaciones en las presentaciones que se utilizan habitualmente para esta parte teórica. Este material ha sido modificado con el objetivo de hacer exposiciones más visuales, con menos texto, con más imágenes y más participativas, a su vez, se han añadido algunos esquemas en algunos puntos del temario con el objetivo de facilitar el aprendizaje.

Para completar a las sesiones teóricas se ha realizado en primer lugar una actividad práctica; se entregó al alumnado la ficha de una guía alimentaria ([Ficha plato](#)), que ayudase a clasificar todos los grupos de alimentos en base a sus principales nutrientes. Esta ficha se trabajó de manera colectiva, fomentando la participación, de manera que ha sido el alumnado quien ha propuesto alimentos que posteriormente se han clasificado.

Por otro lado, también se introdujeron actividades de gamificación, diseñadas específicamente para las clases, utilizando siempre, contenidos ya vistos anteriormente. Se han empleado aplicaciones digitales online que han servido para contribuir a asimilar y reforzar conceptos ([Kahoot!](#),[baamboozle](#),[edpuzzle](#)).

Para realizar el *kahoot!* además del proyector, el ordenador y la pantalla, el alumnado empleó sus teléfonos móviles, para responder a las preguntas planteadas de manera individual. El *bamboozle* se realizó por grupos, de manera que cada grupo, de forma rotativa respondía a una pregunta de las planteadas. En la aplicación *Edpuzzle* se visualizó un vídeo con preguntas intercaladas, que se han respondido en voz alta, conjuntamente.

Como ampliación de los contenidos habituales, se realizaron sesiones en formato de charla interactiva, como material complementario con el objetivo de ampliar los conocimientos en diferentes campos de la nutrición y la salud.

En una de estas sesiones se impartió una charla sobre marketing y publicidad en el mundo de la alimentación. En esta actividad, en primer lugar se visualizaron vídeos sobre la influencia de la propaganda comercial en alimentación y las consecuencias para la sociedad en cuanto a hábitos de consumo y creencias erróneas. Posteriormente, se invitaba a la reflexión personal del alumnado, de forma que se han compartido ideas de manera colectiva.

Otra actividad consistió en un taller acerca de la realidad de una consulta de nutrición, dónde se utilizó una báscula de bioimpedancia e instrumentos de medidas corporales, material habitual en este tipo de consultas, con el que el alumnado ha podido hacer prácticas. En la misma sesión de este taller de consulta, también se explicó la realidad de algunos mitos alimentarios más comunes, como pueden ser; el papel de los suplementos alimenticios en el contexto de una alimentación sana, y los tipos de dietas más recurrentes, aclarando lo que las investigaciones científicas aportan sobre ellas .

En otra de estas sesiones se habló de alimentación vegetariana, y se contó con la participación de un compañero de prácticas que sigue este tipo de alimentación. El alumnado pudo realizar preguntas al invitado durante la actividad, aclarando conceptos al respecto.

En otro de los talleres se habló de la relación del deporte con la salud, haciendo hincapié en su importancia, diferenciando entre los efectos en el cuerpo humano de las diferentes disciplinas deportivas y aclarando mitos sobre la suplementación deportiva.

Para la impartición de estas sesiones de ampliación de contenidos se diseñaron dos

presentaciones adicionales en PowerPoint([Presentación 3](#), [Presentación 4](#)). En estas actividades se hizo uso de estas diapositivas, además del ordenador del aula, la pantalla y el proyector. Todos los contenidos trabajados y la temporalidad de todas las sesiones se pueden ver en la Tabla 6.

**Tabla 6**

*Sesiones teóricas, actividades de gamificación y sesiones de ampliación*

Actividad	Contenidos	T
A.P.1	Actividad práctica: clasificación de alimentos y nutrientes con la ficha “idea del plato”	2h
A.1	Clase teórica: procesos que regulan el metabolismo humano y principios alimentación equilibrada	1h 40'
A.P.2	Actividad de gamificación <i>kahoot</i>	20'
A.2	Clase teórica: principales los nutrientes y su metabolismo	2h
A.P.3	Actividad de gamificación <i>Bamboozle</i>	30'
A.P.4	Visualización de un vídeo en la aplicación <i>edpuzzle</i> a modo de repaso de contenidos	30'
A.3	Clase teórica: patologías habituales en alimentación y dietoterapia	1h 30'
A.P.5	Charla interactiva marketing y publicidad en alimentación	1h
A.P.6	Taller sobre la realidad de una consulta de nutrición, dietas, mitos alimentarios.	1h
A.4	Clase teórica: cuidados de un paciente en base a alteraciones en su alimentación	1h 30'
A.P.	Charla interactiva sobre alimentación vegetariana	1h
A.P.8	Taller de deporte	1h

Fuente: elaboración propia

Respecto al taller de cocina, esta actividad práctica se ha llevado a cabo en la cocina que forma parte de las instalaciones del centro educativo, ha sido la última sesión de la unidad didáctica, realizando así una actividad que conllevara una evaluación formativa, para lograr poner en práctica los conocimientos aprendidos en las sesiones teóricas. Los

contenidos trabajados principalmente han sido: principios básicos de alimentación y nutrición, clasificación de alimentos y nutrientes, y cambios en la alimentación que se producen ante diferentes patologías o patrones alimentarios específicos que puede presentar la población (dietoterapia).

La tarea llevada a cabo ha consistido en realizar preparaciones culinarias, adaptadas a, al menos una situación específica que tuviera relación con un patrón alimentario o una patología nutricional, a partir de unos ingredientes proporcionados por el centro. Las elaboraciones resultantes del trabajo en la cocina han sido realizadas en grupo. Cada grupo ha tenido que confeccionar al menos un plato, y posteriormente, presentarlo al resto de la clase, poniéndole un nombre, y justificando la aplicación dietoterápica del mismo. Los equipos formados, para coordinarse, han tenido que seguir las órdenes de una miembro del grupo, que ha ejercido el rol de capitana. Esta alumna, además de coordinar al resto de miembros de su grupo, ha tenido que dialogar con el resto de capitanas para escoger ingredientes, puesto que eran limitados y había que repartirlos entre todos los equipos. De esta forma se ha aprovechado la oportunidad de que el alumnado haya trabajado en un espacio diferente, y se han trabajado otros aspectos importantes en la educación como el trabajo en equipo, a la vez que se ha potenciado la creatividad del alumnado en el entorno culinario. La tarea se ha realizado en un tiempo total de dos horas de duración.

Para el desarrollo del taller, en primer lugar se han comprado los pertinentes alimentos, para realizar la compra, se ha elaborado una lista previa. Posteriormente, la tutora de cada grupo ha escogido las cuatro alumnas que ejercerían el rol de capitanas de equipo. Tras la llegada al taller y comunicar quiénes tenían el rol de líder de grupo, información de la que no se disponía hasta la llegada a la cocina, el resto del alumnado, ha tenido que unirse a una de las capitanas para formar los equipos. Al alumnado se le han sugerido una serie de patologías relacionadas con la alimentación, o patrones dietéticos específicos en los que sería interesante trabajar. Después, cada líder de grupo ha tenido que escoger algunos de los ingredientes proporcionados, pactando con el resto de coordinadoras, los alimentos a escoger. Tras obtener los ingredientes se ha tenido que elaborar un plato que contase con la característica de ser apto para alguna enfermedad relacionada con la alimentación, para una alergia o intolerancia alimentaria o apta para un patrón dietético determinado, de los vistos anteriormente en las sesiones teóricas y sesiones de ampliación de contenidos. Tras la presentación de los platos, se han dado explicaciones acerca de cómo los platos ya elaborados, podían adaptarse a otras necesidades nutricionales diferentes, cambiando al menos uno de sus ingredientes, y finalmente, se han degustado.

A continuación, se exponen en dos presentaciones en primer lugar el listado de todos los ingredientes que han sido proporcionados por el centro para la actividad, y en segundo lugar todos platos elaborados como resultado, así como sus características dietoterápicas. Cada uno de los dos grupos clase que realizaron la tarea, ha elaborado platos que han seguido el esquema un menú: hay platos que servirían de entrantes, otros que pasarían por platos principales y algunos que harían de postres. Por un lado, se presentan todos los resultados culinarios elaborados por parte del alumnado del grupo A, ([Taller grupo A](#)), y por otro lado se muestran los platos del alumnado perteneciente al grupo B ([Taller grupo B](#)). La Figura 1 muestra algunos de los resultados de estas elaboraciones culinarias.

**Figura 1**

*Platos elaborados por los grupos A y B*



Fuente: elaboración propia

#### 4.5. Evaluación

En cuanto al procedimiento de evaluación, en primer lugar se diseñaron dos cuestionarios en *google docs*, como se ha comentado en el apartado de metodología, estos sirvieron como evaluación inicial de la unidad didáctica (Anexo I y Anexo II). Las respuestas se analizaron detenidamente con el objetivo de ajustar contenidos y objetivos al alumnado.

Posteriormente, para medir el nivel de logro de los objetivos de aprendizaje establecidos, se ha utilizado como instrumento de evaluación sumativa un examen escrito ([Examen](#)). En la programación didáctica viene recogido el uso de esta prueba de rendimiento como evaluación sumativa en cada unidad didáctica. Como criterio de calificación para superar la materia, es imprescindible obtener una calificación mínima de 5 sobre 10 en el exámen realizado, en la evaluación continua, o en la evaluación ordinaria de junio. El examen supone el 100% de la calificación en la unidad didáctica.

Para el diseño del examen, se revisaron detenidamente todos los contenidos trabajados en el temario previamente, se escogieron aquellos que se considera que presentan mayor relevancia y a partir de ahí se fueron formulando preguntas con las diferentes opciones de respuesta, aunque no se incluyeron preguntas en relación a las sesiones de amplificación de contenidos, ya que no se encontraban en el libro de texto. El examen ha constado de 25 preguntas tipo test, con 4 respuestas posibles de las que sólo una es correcta, descontando por fallos siguiendo la fórmula que se puede ver en la Figura 2. En la calificación del examen no se produjo ningún suspenso, en ninguna de las dos clases. El examen tras diseñarse fue supervisado por el resto del personal docente del módulo, que le dió su aprobación.

El taller de cocina sirvió como instrumento de evaluación formativa final, ya que se realizó después del examen y el resto de actividades. Después de la intervención en el aula, el alumnado cumplió otro cuestionario (Anexo III), que ha sido utilizado como retroalimentación de todas las actividades realizadas, y para evaluación del proceso de enseñanza.

Como mejora de esta evaluación se propone que un % de la calificación corresponda al taller de cocina, como contenido procedimental, en caso de que el taller pueda realizarse. El % asignado al contenido procedimental podría ser de un 20-30%, calificación obtenida

mediante rúbrica. Por lo que el taller podría suponer ese % de la calificación de la unidad didáctica, como ocurre en otras unidades en las que la actividad práctica recibe esa proporción de la nota. También se propone calificar el comportamiento y la participación a lo largo de las sesiones prácticas con un 10%, como trabajo en el aula, así se calificarían también contenidos actitudinales, haciendo una calificación más global. Por otra parte, también se propone que si se puede realizar una ampliación de los contenidos como se ha hecho, estos también puedan ser incluidos en la calificación final. Puesto que así se comprobaría si se han asimilado adecuadamente estos conceptos.

**Figura 2**

*Fórmula obtención de la nota*

$$\text{Nota} = \frac{\text{Nº aciertos} - \text{nº fallos}/3}{\text{Nº total preguntas}} \times 10$$

Fuente: Programación didáctica del módulo

La relación existente entre los criterios de evaluación que el alumnado debe lograr para superar esta unidad didáctica, los instrumentos de evaluación correspondientes y el criterio de calificación en la unidad didáctica, han sido representadas en la siguiente tabla (Tabla 7). Se considera que para lograr obtener el conocimiento de saber clasificar de manera adecuada, tanto alimentos, como nutrientes, el alumnado debe superar el examen, y afianzar ese conocimiento en la realización del taller. Por otro lado, para poder describir las características nutritivas de dietas normales o especiales, de igual manera, el alumnado debe obtener una calificación positiva en el examen escrito, y posteriormente realizar el taller de cocina con el objetivo de reforzar ese saber.

**Tabla 7**

*Instrumentos de evaluación*

Criterios de evaluación	Instrumentos de Evaluación
Clasificar los tipos de alimentos, características básicas de sus nutrientes, explicando los principios inmediatos constitutivos	Examen Taller de cocina
Describir las características nutritivas de los tipos de dietas: normal y especiales (blanda, astringente, de exención o absoluta hipo e hipercalórica)	Examen Taller de cocina

Fuente: elaboración propia a partir de RD 558/1995 de 7 de abril

Como método de evaluación de objetivos de enseñanza, se utilizó el cuestionario final (ver Anexo III) en el que el conjunto del alumnado pudo proporcionar feedback de manera anónima sobre las clases, las charlas y el taller realizado. En general el alumnado muestra de manera positiva el transcurso de la unidad didáctica de esta forma innovadora. Por otra parte, el profesorado considera que se ha aprendido lo marcado en la programación. Con respecto al taller, cuando se les pregunta qué es lo que más les ha gustado, manifiestan que esta actividad práctica por trabajar en equipo y de una forma aplicada, con relación a la materia. En cuanto a las sesiones ampliación, las charlas, las alumnas manifiestan haber aprendido contenidos interesantes y menos comunes en materia de alimentación y nutrición, considerando que han obtenido una información adecuada para su futuro laboral.

## **5. Reflexión crítica**

En el siguiente apartado se describe la reflexión realizada tras la intervención llevada a cabo en el aula, que se ha descrito a lo largo este trabajo final de máster. El objetivo es el de realizar una valoración de la propuesta llevada a cabo, y analizar, tanto sus puntos fuertes, como sus puntos débiles, mediante la reflexión, tratando concretar propuestas de mejora para futuras intervenciones en el aula.

### **5.1. Aportaciones aprendizaje**

En relación a las sesiones teóricas que han tenido lugar, se destaca el hecho de la existencia previa de las presentaciones que habitualmente se usan para llevar a cabo la instrucción. Este material didáctico fue facilitado semanas antes de la intervención, por lo que se ha visto reducida la carga de trabajo de su elaboración. Otros aspectos que han favorecido la impartición de las clases, han sido por un lado, que los contenidos se encontraban bien estructurados y especificados en la programación didáctica. Por otro lado, el hecho de que ya se dispusiera del libro empleado en las clases, ha facilitado poder analizar los contenidos detenidamente y su relación con las exposiciones. Por lo tanto, antes de comenzar las sesiones sólo se ha tenido que realizar algunas modificaciones en las presentaciones. El verdadero reto de estas sesiones, ha sido el de transmitir de manera adecuada estos contenidos, dada la escasa inexperience práctica docente en intervenciones similares. Los contenidos impartidos se han intentado transmitir de una manera concisa, pero a la vez práctica, a través de un lenguaje cercano, pero sin descuidar los tecnicismos científicos oportunos.

Por otra parte, también se ha hecho necesario transmitir los conocimientos de manera eficaz. Dado que las horas que habitualmente se destinan a esta unidad didáctica se vieron reducidas de manera considerable, haciendo que la programación de la temporalidad adecuada para las sesiones se convirtiera en un reto. Esta tarea ha resultado compleja, puesto que por la inexperience previa, no se sabía el tiempo exacto que iba a ocupar la explicación de cada uno de los puntos incluidos en el temario. Esta labor al mismo tiempo, también ha resultado muy estimulante, ya que acerca el proyecto a la realidad del trabajo docente. Tras la intervención, ha habido puntos que han podido verse con relativa facilidad, en menos tiempo del asignado para ellos, y otros, en los que debió emplearse más tiempo del asignado. Estos hechos se tendrán en cuenta de cara a mejorar la unidad didáctica en el futuro.

Afortunadamente, la alimentación y la nutrición, son procesos de los que suele haber un conocimiento previo por parte de la población. En algunos casos, estos saberes no son del todo precisos, puesto que, no están suficientemente actualizados o se encuentran bajo la influencia de opiniones respaldadas por la sabiduría popular o los medios de comunicación. La motivación y la atención que el alumnado ha presentado en las clases ha sido alta, por lo general. La dificultad no ha consistido tanto en lograr un desarrollo adecuado de las clases, si no en mejorar los conceptos previos en este ámbito, o actualizarlos. Además, se ha insistido en tratar de lograr un uso correcto del lenguaje científico de esta materia. En esta cuestión, el alumnado, en ocasiones, ha mostrado ciertas dificultades, puesto que no se tenía relación con esta terminología.

Desde el punto de vista docente, se han intentado llevar a cabo las clases de una manera diferente, a como habitualmente son impartidas. Se intentó potenciar el dinamismo y lograr presentaciones más visuales, por un lado. Por otro lado, se ha intentado poner ejemplos de casos prácticos durante las clases; que hayan facilitado la comprensión en el área, algo que se considera que puede ser de utilidad, puesto que los conceptos llevados a la práctica han resultado los más estimulantes para el alumnado. Se puede afirmar que durante las clases el feedback recibido por parte de las alumnas ha sido positivo, generalmente solían prestar atención durante la mayoría de las clases. En gran medida, esto también puede ser debido a que el docente era nuevo, y la manera de impartir las clases, era totalmente desconocida, por lo que se generaba un interés previo.

Con el objetivo de tener nociones del conocimiento previo en la materia, se realizó el cuestionario previo a las clases (Anexo II), y tras analizar las respuestas obtenidas, se trataron de adaptar tanto contenidos, como objetivos didácticos. Se esperaba que el alumnado presentara intereses en la materia, dado que se trata de futuros profesionales sanitarios, y como parte de su formación, es importante obtener conocimientos de cualquier área relacionada con la salud. El alumnado solía prestar interés durante la intervención didáctica y a lo largo de las instrucciones era habitual que se formulasen numerosas preguntas en voz alta, muchas de estas preguntas tendían a aplicar los conocimientos al ámbito personal. Esta situación resulta muy común cuando se tratan materias en el ámbito de la salud. En estos casos ha sido importante tratar de no desviarse de la lección y hacer entender al alumnado que no se trata de una consulta personalizada, sino de aprender conceptos básicos que se pueden aplicar de manera general a la población.

El alumnado respondió con unanimidad que la alimentación si es una materia que posee importancia en la salud integral de las personas. Algunas alumnas, además, han mencionado la importancia de poseer buenos hábitos alimenticios como prevención de muchas enfermedades crónicas, incluso, alguna de ellas mencionó el papel de la alimentación ya no sólo en el bienestar físico, si no también en el bienestar emocional. En comentarios adicionales gran parte del alumnado comentó que le gustaría aprender de ítems concretos relacionados con esta materia. Estos comentarios, se ha intentado tenerlos en cuenta, dentro de la programación y de los contenidos establecidos. Posiblemente, el conocimiento previo haya facilitado que algunas partes del temario se hayan podido instruir con mayor fluidez.

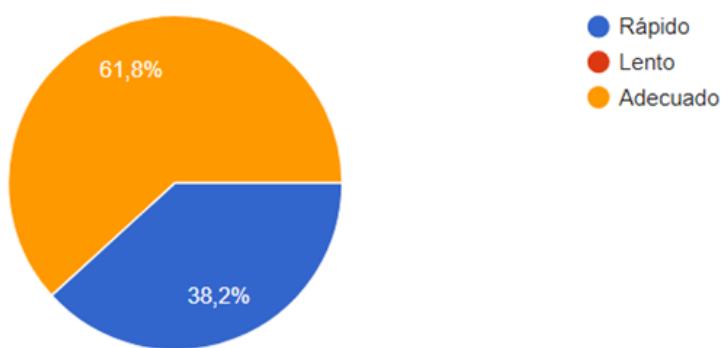
Con vistas a la mejora de estas sesiones, se ha tenido en cuenta el cuestionario realizado tras la intervención en el aula (Anexo III). El alumnado ha respondido favorablemente de manera generalizada, a la inclusión de un mayor número de imágenes y casos prácticos. Según las respuestas, se interpreta que las presentaciones por lo general han sido animadas y dinámicas, con explicaciones adecuadas a la materia. Además de esto, también se encontraron respuestas referentes a una adecuada estructuración de los contenidos y una buena organización de los mismos. No obstante, una parte del alumnado hizo evidente que el ritmo de las clases en numerosas ocasiones fue excesivamente alto, dado que casi un 40% ha respondido que las clases avanzaban rápido (ver Figura 3). En las respuestas de sugerencias para una mejor adecuación de las clases, algunas alumnas manifiestan que les hubiera gustado disponer de más tiempo dedicado íntegramente a las sesiones teóricas, otras alumnas, comentan que se debió dedicar más tiempo a afianzar contenidos, antes de pasar al siguiente punto, o haber realizado más repasos.

Se realizó una sesión dedicada a repasar los contenidos más importantes de cara al examen, a petición del alumnado, dada la preocupación por la prueba escrita y sus contenidos. Esto provocó, que cuando se modificó la segunda presentación dedicada a sesiones teóricas, se trató de destacar en las diapositivas, aquellas que podían ser incluidas en alguna de las preguntas del examen. Se ha visto que para parte del alumnado es muy importante tener conceptos teóricos claros, antes de seguir avanzando, algo que se considera positivo.

**Figura 3**  
*Ritmo de las clases*

¿Cómo te ha parecido el ritmo de las clases?

34 respuestas



Fuente: elaboración propia a través de cuestionario de valoración de las clases

Otra actividad interesante de cara a la formación del docente, ha sido la elaboración del examen, pese a que se tenía posesión de pruebas de calificación de años anteriores, se diseñó el examen desde el principio. En todo momento, se ha tenido en cuenta el nivel de

dificultad de los exámenes escritos empleados anteriormente. El diseño del examen, ha supuesto otro desafío, puesto que había que escoger preguntas de manera adecuada en relación al temario y pensar en las opciones de respuesta, algo que se considera que se ha resuelto de manera satisfactoria.

En lo que concierne a la ficha “idea del plato”, esta representa una guía alimentaria, que se empleó en el primer punto de los contenidos. Ha resultado ser una herramienta sencilla, pero, a la vez muy práctica para clasificar alimentos, nutrientes y tener claras las funciones de cada uno de ellos. Esta ficha posteriormente serviría al alumnado para estudiar el examen, puesto que permite tomar anotar conceptos de una manera visual, y se propone tenerla en cuenta para futuras imparticiones de la unidad didáctica.

Con respecto a las aplicaciones digitales online, se utilizaron para lograr mejoras en el aprendizaje, es decir, para ayudar a afianzar conocimientos teóricos. Se suponía que tendrían una gran acogida. En el cuestionario realizado antes de la intervención en el aula, el alumnado mostró un mayor conocimiento de la herramienta *kahoot!*, con respecto al resto de aplicaciones preguntadas, como se puede ver en la Figura 4. Además, antes de las clases, cuando se comentaba la posibilidad de usar estas herramientas, el alumnado mostraba gran entusiasmo hacia ellas. La gamificación resulta muy estimulante, en especial para los estudiantes más jóvenes, los menores de 20 años, que suponen más de la mitad del alumnado en el que se ha realizado la intervención.

**Figura 4**

*Aplicaciones conocidas por el alumnado*



Fuente: elaboración propia

Cabe comentar que, en el cuestionario realizado había un error en esta pregunta, ya que las personas encuestadas sólo podían marcar una de las respuestas, aunque tuvieran conocimiento de más de una de estas aplicaciones. Esto significa que las herramientas que aparecen en el gráfico, posiblemente no son las únicas conocidas, pero sí de las que mayor conocimiento se tiene. En el cuestionario de valoración de las clases, varias alumnas

manifiestan que les hubiera gustado que se trabajara más en el aula con estas aplicaciones. Al ser preguntadas directamente por ello, la gran mayoría respondió que este tipo de instrumentos de gamificación les resultan útiles para amenizar las clases, y que les ayudan a afianzar conocimientos a la vez que les motivan. Algunas de las alumnas también manifiestan que estaban acostumbradas a usar este tipo de juegos, especialmente aquellas que habían cursado anteriormente la ESO. Este alumnado supone más del 80% del total, y manifiesta que les sorprende que no se haga mayor uso de estas herramientas por parte del profesorado.

Las actividades de ampliación de contenidos llevadas a cabo durante la unidad didáctica, fueron impartidas como apoyo a los contenidos marcados por la programación didáctica del módulo profesional. En todo momento, desde que se propuso esta ampliación, se contó con el apoyo del centro educativo. El personal docente que imparte habitualmente esta unidad didáctica y el resto del módulo formativo, mostraron interés en la propuesta y la consideraron adecuada para aportar conocimientos actualizados en materia de salud y nutrición. De esta manera, se aprovecha la formación previa del docente, puesto que no hay otros compañeros en el centro que posean la misma titulación académica.

El conocimiento en alimentación y nutrición por parte de la población general depende en muchos casos de tendencias, y de los medios de comunicación (ver apartado 3.3. del presente trabajo). Por lo tanto, se consideró importante que el alumnado tuviera a su alcance una información actualizada en esta materia. Las sesiones dedicadas a los mitos alimentarios, en general tuvieron una acogida positiva por parte de las alumnas, ya que estas sesiones tenían un formato diferente, dónde sólo había una presentación, mucho más corta de lo habitual en número de diapositivas. Estas sesiones han tenido lugar sin apoyo del libro de texto, y se han desarrollado de una manera mucho más interactiva. El hecho de traer un invitado que apoyara una de estas sesiones, y que contara su experiencia personal, hizo que fuera una experiencia enriquecedora para el alumnado.

Se pensaba que habría un desconocimiento generalizado en cuanto a los mitos alimentarios más comunes por parte del grupo clase, sin embargo, las respuestas del cuestionario previo a la intervención, mostraron que con respecto a algunos mitos si, pero no con respecto a todos por los que se preguntó. Por ejemplo, se manifestó que es importante realizar actividad física, que las dietas sin gluten no tienen porqué ser más sanas, o que no hay nutrientes malos ni buenos. Aunque, el alumnado mostraba confusión a la hora de tener claro el concepto de “dieta”, de que hay que comer siempre cinco veces al día, de que es imprescindible tomar suplementos nutricionales, o de que si se puede estar sano siguiendo una dieta vegetariana o vegana.

En base a estos resultados, se diseñaron las dos presentaciones adicionales, incluyendo algunos puntos a petición del alumnado. Después de las sesiones, según las respuestas de los cuestionarios, se ha conseguido que el alumnado haya cambiado la percepción de algunos de estos mitos alimentarios. Se ha logrado que el alumnado tenga un concepto de “dieta” mucho más adecuado, ya que así lo manifiestan en la encuesta. También se ha acercado al alumnado la realidad del funcionamiento de una consulta de nutrición y la realidad de la influencia del marketing y la publicidad en alimentación, así lo manifiesta más del 75% del alumnado. Se han desmentido gran cantidad de mitos que existían con respecto a

la alimentación vegetariana y se ha podido ver este patrón alimentario de una forma más práctica y natural, conociendo mejor los hábitos alimentarios de las personas que siguen este tipo de alimentación. Se han ampliado los conocimientos respecto al impacto del deporte en la salud y sus beneficios. Al mismo tiempo, más de la mitad del alumnado manifiesta haber aprendido sobre el papel de los suplementos nutricionales en el contexto de una alimentación equilibrada. Dados estos resultados, estas sesiones adicionales podrían tenerse en cuenta como parte de la unidad didáctica en los próximos cursos académicos.

### **5.2. Aportaciones taller**

El taller de cocina supuso que se pudiera llevar a la práctica todo el contenido visto en las clases teóricas, a la vez que se pudieron adaptar diferentes platos bajo conocimientos de dietoterapia, haciéndolos aptos para diferentes patologías relacionadas con la alimentación. Esta actividad tuvo un proceso de creación desde cero; desde la elaboración de una lista de la compra que contuviera todos los alimentos necesarios para poder llevarse a cabo, hasta todos los pasos a seguir por parte del alumnado durante la actividad. El centro educativo se mostró dispuesto a colaborar con este taller desde el primer momento, tanto para el uso de las instalaciones, como para la financiación de la actividad. Con este trabajo, se considera que se aprovechan mejor las instalaciones, y se da visibilidad al centro.

Era de esperar, que esta actividad tuviera éxito al ser planteada, puesto que, de llevarse a cabo supondría algo totalmente diferente a las tareas que se vienen realizando habitualmente, en un espacio alternativo, y con una finalidad inédita. Resulta de utilidad realizar un taller culinario para afianzar conocimientos relacionados con la ciencias de la salud (ver apartado 3.2.). La ejecución de esta actividad además de haber puesto en práctica los conocimientos previos, también ha contribuido a ver al alumnado trabajar en un espacio diferente, llevando a cabo una tarea nueva.

Esta situación de aprendizaje ha supuesto que el alumnado se viera en una situación en la que han tenido que cooperar, tanto para elaborar los platos entre los diferentes equipos, como escogiendo los ingredientes que se iban a emplear. Por lo que esta tarea, ha proporcionado información adicional sobre qué parte del alumnado trabaja mejor en equipo. El hecho de la presencia de una líder en el grupo, ha contribuido a ver quiénes de las que han ocupado este rol han sabido ejercerlo mejor, al mismo tiempo que se ha visto en el resto de integrantes del equipo, quiénes han aceptado mejor la coordinación de su guía. Por otra parte, el hecho de que tuvieran que compartir ingredientes, supone que hayan tenido que dialogar con otros grupos para coordinarse. Por último, esta tarea les ha supuesto poner en práctica habilidades culinarias, y de manejo en la cocina, que no eran equivalentes en todas las participantes. Dada esta información extra que nos ha aportado la labor, se considera de interés que esta actividad se pueda evaluar cuantitativamente y pueda formar parte de la calificación en la unidad didáctica, estudiando previamente qué porcentaje de la nota sería el adecuado.

Desde el primer momento en el que se planteó este taller, tanto el profesorado como el alumnado, mostraron verdadero entusiasmo. En el cuestionario previo, prácticamente todas las alumnas comentaron que le resultaba interesante hacer una actividad que tuviera la finalidad de concluir la unidad didáctica de manera práctica. Tras la realización del taller, en

el cuestionario de valoración, el alumnado describió esta actividad como: interesante, divertida y diferente. Las alumnas relatan que les ha gustado verse en un entorno de trabajo distinto, y que han aprendido variedad de platos nuevos, además de aprender a contribuir a la salud de diferentes patologías, simplemente modificando ingredientes. Es importante también el papel que la creatividad desempeña en la cocina, algo que resulta estimulante para el alumnado. Durante el desarrollo del taller hubo un ambiente positivo, se trabajó en equipo, se pusieron a prueba destrezas culinarias de las alumnas, y se aprendió sobre principios básicos de dietética. Además, las alumnas con origen extranjero, mostraron algunos platos característicos de sus países de origen, por supuesto, adaptados a las circunstancias especiales planteadas, trabajando así la inclusión.

### **5.3. Propuesta de mejora**

Para realizar la propuesta de mejora, principalmente se tendrán en cuenta las respuestas obtenidas en el cuestionario de valoración de la intervención (Anexo III). Se propone realizar una revisión de los contenidos más detallada y distribuir mejor el tiempo asignado a cada punto del temario. Habría que hacer mayor hincapié en aquellos contenidos que suelen presentar mayor dificultad, cómo podría ser el de “nutrientes del organismo humano” y “metabolismo”. Esto supondría quitar tiempo a puntos más básicos del temario, como son: “Alimentación y nutrición”, “Alimentación equilibrada y requerimientos nutricionales”.

Por otra parte, se proponen realizar más repasos, podría ser de utilidad, lanzar más preguntas individualizadas al comienzo de cada clase, a modo de repaso, y así, fomentar una participación aleatoria, y por lo tanto más igualitaria. Esto se haría preguntando cada vez a una persona diferente, pero de manera ordenada, como por orden alfabético, por ejemplo. Se plantea de esta forma de repasar los contenidos, ya que un pequeño número de alumnas tras ser encuestadas, afirma que hubiera sido mejor lanzar preguntas individuales, en lugar de fomentar la participación de manera más generalizada como se ha hecho.

En cuanto al uso de aplicaciones digitales de gamificación, de cara a la mejora de la intervención se podrían realizar un mayor número de actividades con ellas, incluso la sesión de repaso de repaso de contenidos previa al examen, podría realizarse mediante una de estas aplicaciones lúdicas, lo que la haría más dinámica. No obstante, habría que valorar la medida en la que hacer uso de estas herramientas, puesto que, podrían acabar obteniendo más atención los resultados, que los contenidos en sí. Esto quiere decir que durante el transcurso de estas actividades el alumnado, busca en ocasiones, un mejor resultado en la actividad en comparación con el interés en la asimilación de los contenidos y el aprendizaje. Una buena forma de aplicarlo, sería usar las herramientas como premio, en caso de que las clases vayan a un ritmo adecuado y sin demasiadas interrupciones durante las instrucciones. Se utilizarían por lo tanto, a modo de recompensa, o también, alternándose en diferentes puntos del temario, a lo largo de un módulo, como actividad innovadora.

Por lo que respecta a las actividades de ampliación de contenidos, como mejora de estas sesiones, se considera que se podrían haber hecho más práctico; estudiando diferentes suplementos concretos que existen en el mercado de la alimentación funcional. Se propone

también traer a las charlas a algún deportista o persona relacionada con el deporte o la actividad física, que contase en primera persona cómo le ha cambiado la salud con la práctica deportiva. Se sugiere, a su vez, mostrar alimentos típicos que forman parte de una alimentación vegetariana o vegana, aunque se elaboraron platos con estas características en el taller de cocina.

Por otra parte, también se plantea la posibilidad de realizar en el futuro otra actividad de ampliación, que suponga la correcta interpretación del etiquetado nutricional de los alimentos. Incluso se podría plantear una actividad externa, yendo a un supermercado, u otra tienda de alimentación, a examinar productos de diferentes categorías. Al mismo tiempo, se había pensado en elaborar carteles informativos que sirvieran de promoción de la salud. Los carteles los elaboraría el alumnado, y en ellos se encontrarían mensajes que fomentaran hábitos saludables relacionados con la alimentación, en un lenguaje cercano y práctico. Esta actividad no pudo realizarse por falta de tiempo en la programación didáctica.

Referente al taller de cocina, como punto de mejora, tras haber realizado la actividad, es posible que si se realizara de nuevo, mejoraría mucho si el grupo clase fuera dividido en dos partes. Se podría aprovechar de esta manera, mucho mejor el espacio para realizar la práctica, puesto que, aunque es un espacio equipado adecuadamente, para trabajar todo el grupo clase al mismo tiempo, resulta corto de espacio. Además, algunas de las alumnas comentan que hubiera sido mejor saber que plato tenían que elaborar en lugar de decidirlo en el momento, ya que, esta condición les hizo invertir tiempo en pensar que elaboración preparar. De la misma forma, les hubiera gustado conocer previamente los equipos, para poder mejorar la productividad.

Cuando se contestó a la pregunta de que les había gustado más del conjunto de las clases en el cuestionario, más de la cuarta parte del alumnado indicó que el taller de cocina les había parecido lo más interesante de toda la intervención. Por lo que, se considera que habría sido interesante el poder evaluar esta actividad de manera sumativa, algo que no pudo hacerse debido a que no venía incluido en la programación didáctica. Se propone esta rúbrica para llevar a cabo esta calificación, en caso de que se pueda hacer en futuras ocasiones ([Rúbrica](#)).

#### **5.4. Proceso enseñanza**

Para llevar a cabo el análisis y la reflexión crítica del proceso de enseñanza tras la intervención didáctica descrita, se ha elaborado un análisis DAFO (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades), que puede verse en la Tabla 8. Se ha escogido el análisis DAFO para la reflexión crítica puesto que esta herramienta resulta ideal para examinar la realidad de la unidad didáctica impartida. Este instrumento sirve para mostrar elementos positivos y negativos por un lado, e internos y externos por otro. Por lo que ayuda a realizar una evaluación global objetiva de todo el proceso de enseñanza llevado a cabo. Los ítems incluidos en cada uno de los cuatro elementos del análisis, han sido obtenidos por diferentes factores. Unos han surgido desde la reflexión introspectiva, otros desde la realimentación recibida por parte del alumnado en las clases y en el cuestionario final, otros gracias a la comunicación con el resto del cuerpo docente del ciclo formativo, y otros por el análisis y

reflexión de la reflexión de la situación del sistema educativo y concretamente del ciclo informativo en el que se ha realizado la intervención.

**Tabla 8**

*Análisis DAFO proceso de enseñanza*

Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inexperiencia docente</li> <li>• Falta capacidad liderazgo</li> <li>• Escasa adaptación al nivel estudios alumnado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reducción horas unidad didáctica</li> <li>• Escasa práctica previa</li> <li>• Legislación anticuada</li> </ul>
Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto grado de motivación</li> <li>• Conocimiento recursos utilizados</li> <li>• Conocimiento previo de la materia</li> <li>• Comunicación con otros docentes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivación alumnado</li> <li>• Disponibilidad taller de cocina</li> <li>• Adecuación instalaciones</li> <li>• Coordinación personal docente</li> <li>• Asistencia previa a otras clases</li> <li>• Apoyo de la tutora</li> </ul>

Fuente: elaboración propia

La principal debilidad detectada se considera que ha sido la corta experiencia en la impartición de clases, algo que posiblemente se ha visto reflejado en la intervención en el aula llevada a cabo. Como consecuencia se han detectado carencias en cuanto al manejo adecuado del grupo clase durante las instrucciones y se ha notado una falta de capacidad de liderazgo apropiada. Estas debilidades se han mostrado durante el desarrollo de las clases, puesto que se han visto dificultades al intentar cortar interrupciones. En ocasiones se han producido demasiadas desviaciones con respecto a los contenidos. Otro factor que ha limitado la adecuada conducción de las clases, ha sido el elevado número de preguntas que se han llevado los conceptos al ámbito personal. De igual forma, la falta de experiencia programando, ha supuesto que se pudiera haber aprovechado mejor el tiempo asignado a la unidad didáctica. Por otra parte, el hecho de no haber tenido experiencias previas con alumnado que esté cursando un ciclo de FP de grado medio, ha hecho que realmente no se sea consciente del nivel de estudios que presenta el alumnado. Esto supone que respecto a los contenidos teóricos y prácticos, en ocasiones no se haya dedicado el suficiente tiempo a poder asimilar los conceptos.

Como amenazas detectadas, es posible que no se haya producido una formación práctica adecuada de cara al manejo del grupo clase. De la misma forma, tampoco había un conocimiento que reflejara lo suficiente la realidad del día a día en un centro educativo de FP. En el sistema educativo, en los últimos años, se han producido constantes cambios y actualmente estamos viviendo un cambio en la FP. Estamos comenzando a ver cómo se aplica

la legislación y que consecuencias tiene en el día a día de los centros educativos, mientras se está cambiando el sistema, en todos sus niveles. En relación a esto, el título sobre el que se ha llevado a cabo la intervención, es un título LOGSE, cuando la mayoría de trabajos previos se habían llevado a cabo en títulos LOE. Esta situación ha dificultado la labor docente, puesto que la estructura de las titulaciones cambia ligeramente de una ley a otra. Por otra parte, con relación a la programación oficial del módulo formativo, se redujo el número total de horas, lo que supuso la disminución del tiempo asignado a los contenidos didácticos. Esto ha obligado a tratar de optimizar el tiempo, en todo momento.

Como fortaleza principal de la intervención en el aula llevada a cabo, se destaca la motivación y las ganas de implicación en el proyecto del docente, algo que ha sido dado en parte por la propia inexperiencia. Al mismo tiempo, los recursos que se han empleado en todas las sesiones se consideran adecuados. Se han encontrado resultados satisfactorios con el uso de las aulas, de aplicaciones digitales online, y también con las sesiones de ampliación y con los talleres realizados. De todos ellos se tenía un manejo apropiado previo a la intervención. Cabe destacar, como punto fuerte de la propuesta, que respecto a la unidad didáctica en la que se intervino, se tenían estudios previos. Esto supone que se han explicado conceptos con los que el docente previamente había trabajado tanto de forma teórica, como de manera práctica en diferentes ámbitos. Esta circunstancia ha contribuido notablemente a la implicación y motivación en el proyecto, y ha facilitado la elaboración de todos los materiales innovadores. En todo momento, durante el desarrollo de la intervención, se ha mantenido una comunicación estrecha con el profesorado habitual de esta unidad didáctica, algo que también ha supuesto una fortaleza en el desarrollo de materiales y de adaptación al grupo clase.

Como oportunidades se puede destacar la motivación previa del alumnado, que ha sido alta, algo que ha podido facilitar en gran medida la intervención. Así mismo, el centro educativo puso facilidades para realizar las actividades y poder usar las instalaciones con total libertad. Las instalaciones y los medios proporcionados han sido las adecuadas. Resulta de especial importancia la existencia del espacio de la cocina, ya que esta instalación ha sido crucial para la intervención, puesto que la principal actividad se ha llevado a cabo en ella. Por parte del profesorado se ha recibido un asesoramiento adecuado en todo momento respecto a las instalaciones. Cabe destacar también, el esfuerzo que se ha realizado por parte del profesorado del módulo formativo en que se ha realizado la intervención, puesto que, habitualmente la unidad didáctica descrita, se suele impartir por una docente diferente en cada grupo. En esta ocasión, se han concedido todas las horas de la unidad didáctica al mismo profesor. Además, se ha asistido a otras clases previamente con el objetivo de que conociera mejor las características del grupo clase y se pudieran adaptar los contenidos y las presentaciones.

Después de este análisis realizado, se plantean estrategias para continuar mejorando el proceso de enseñanza. Una estrategia sería tratar de contrarrestar las amenazas, con el uso de las fortalezas, como estrategia defensiva. Según el análisis, no han existido un gran número de amenazas, que afectasen a la intervención educativa, por lo que se considera que estas amenazas pueden ser contrarrestadas. Aunque se ha dispuesto de menos tiempo del que

habitualmente se emplea para llevar a cabo la unidad didáctica, o el currículo del título esté regulado bajo una legislación de mayor antigüedad que la vigente, son circunstancias que se pueden superar mediante la motivación, la dedicación oportuna, los conocimientos adecuados de la materia y las herramientas empleadas. Por otra parte, como estrategia de reorientación, podríamos hacer uso de las oportunidades para superar las debilidades. De esta forma, se considera que si se aprovecha la motivación del alumnado, la adecuación de las instalaciones, el apoyo recibido por otros docentes y la coordinación para ceder las horas de la unidad didáctica, se pueden superar las carencias que ha presentado la intervención en forma de debilidades. De esta manera, tras el análisis DAFO realizado para valorar el proceso de enseñanza, se intenta lograr un balance positivo para la mejora de las futuras intervenciones en el aula.

En cuanto a la prospectiva de futuro como docente, se propone mejorar las habilidades en el aula de las cuáles se han visto algunas carencias. Estas habilidades se pueden mejorar con la formación. El curso “monitor de tiempo libre” y sus prácticas también pueden ayudar en el manejo del grupo clase. Se plantea realizar un curso de formación del profesorado sobre el currículo LOMLOE, como por ejemplo “del currículo a la práctica en el aula([Enlace](#)) ” o el curso "Formación Profesional: nuevas apuestas"([Enlace](#)), para mejorar la comprensión de la ley educativa y su aplicación en el aula. Por otra parte también se podría realizar el curso “El camino hacia la sostenibilidad en los centros educativos”([Enlace](#)) para mejorar la contribución a alcanzar los ODS. Al mismo tiempo se consideran de interés los cursos "metodologías activas para el desarrollo de las competencias clave”([Enlace](#)) para seguir innovando en el aula, a través de metodologías activas. De cara a una mejor adecuación al alumnado de ciclo de grado medio, una buena forma de mejorar sería mantener una mayor comunicación directa con otros docentes que posean una mayor experiencia en este nivel educativo, o tratar de ser más consciente del nivel de estudios que presentan los alumnos que provienen de la ESO, puesto que son la mayor parte del alumnado. Esto se puede hacer revisando contenidos de este nivel de educación, o leyendo artículos que hablen sobre este tema. Por supuesto, la constante reflexión crítica y la práctica son los procesos fundamentales para potenciar esta mejora.

## 6. Conclusiones

Como conclusión general de este trabajo se puede afirmar que la intervención en el aula de la unidad didáctica de alimentación y nutrición, se ha llevado a cabo de manera satisfactoria. Se han podido impartir todos los contenidos previstos según la programación didáctica del módulo profesional, al mismo tiempo que se han podido introducir algunos elementos novedosos. El cambio de las presentaciones originales que presentaban una mayor cantidad de texto, por un mayor número de imágenes, vídeos y esquemas, parece haber tenido un efecto positivo en el alumnado y ha facilitado la comprensión de contenidos, según se manifiesta en las respuestas del cuestionario.

Como complemento a la unidad didáctica, se han podido realizar sesiones especiales que dan una mejor calidad de los contenidos, aportando una perspectiva actualizada en materia de alimentación y dan una visión más práctica de la materia. También, se puede

destacar la realización del taller de cocina como elemento novedoso dentro de la unidad didáctica, que ha supuesto la finalización de esta parte del temario de una manera diferente, trabajando en un espacio que no había sido utilizado hasta el momento por el alumnado. Los resultados percibidos por parte del alumnado, según se ha podido mostrar en las encuestas realizadas es satisfactorio, por lo que se han producido sensaciones generales positivas tras la intervención en el aula previamente descrita.

No obstante, de cara a próximas intervenciones, se tomará nota de la retroalimentación recibida tanto antes como después del proceso, se tratará de mejorar aquellos aspectos en los que posiblemente se podría haber hecho una mejor labor: mayor dedicación de tiempo a aquellos contenidos que presentaban una mayor dificultad, dedicación más extendida en el tiempo a asentar adecuadamente los conceptos básicos, y avanzar en el temario a un ritmo más lento, más adecuado al nivel de estudios del alumnado. De igual manera, se tratará de fomentar una mayor participación individualizada en todas las clases. Las herramientas digitales empleadas a modo de repaso, han tenido un gran acogida y sería interesante poder usarlas más a menudo, siempre y cuando se esté cumpliendo con los objetivos y plazos de la programación. Con ellas se ha logrado aumentar la motivación y el interés en las sesiones teóricas.

Por otra parte, las sesiones de ampliación podrían introducirse en el temario habitual, en lugar de haberse hecho como sesiones de ampliación. De esta manera, posiblemente, la unidad didáctica resultaría más atractiva en general, puesto que estos contenidos suponen una actualización del temario en materia de alimentación y salud. En cuanto al taller de cocina, se propone realizar como actividad final siempre que haya posibilidad de realizarla, con las mejoras pertinentes, tales como: desdoblarse los grupos de manera que el trabajo en la cocina sea más cómodo, tener conocimiento previo de los platos que se van a elaborar y la finalidad de cada uno de ellos, conocer las personas que van a integrar el equipo antes de ir al taller, etc. Además, sería ideal que los resultados culinarios puedan ser evaluados mediante una rúbrica ([Rúbrica](#)), que ponga más en valor el trabajo realizado, y contribuya a la calificación final.

Como prospectiva del proyecto, se considera que algunas de las aportaciones más innovadoras como las sesiones de ampliación y el taller de cocina podrían extrapolarse a otras formaciones en el ámbito sanitario, dada la buena acogida que han presentado en este ciclo. Las sesiones de ampliación trataron de actualizar el conocimiento en materia de salud y alimentación en el ciclo de grado medio. Estas sesiones, podrían desarrollarse de manera más extensa, teniendo unos contenidos, objetivos y actividades definidas propias. De esta manera, podrían convertirse en una formación, que puede ser de interés, como estudios de alimentación y salud, para cualquier personal sanitario que quiera aumentar sus competencias en este ámbito, logrando obtener conocimientos actualizados y prácticos.

De una forma similar, se sopesa, que el taller de cocina, podría llevarse a cabo como una formación gastronómica. Por un lado se considera que sería de interés adaptar platos a situaciones especiales como se hizo en la intervención, pero de manera más extensa, en más sesiones y así podría ofrecerse a profesionales sanitarios, también como complemento a su formación. En el taller realizado, también se evidenció, que gran parte de la población joven

no está acostumbrada a cocinar, a tener contacto con una cocina y sus utensilios, algo que a lo que sí resultaron ser más próximas las personas adultas. Por lo tanto, parte del alumnado no tiene habilidad a la hora de preparar y comprar alimentos, por lo que sería interesante que, la población joven tuviera la posibilidad de realizar cursos de gastronomía saludable, que les ayudasen a desenvolverse mejor en la cocina, y a aprender a cocinar platos sencillos, sabrosos y sanos al mismo tiempo. Esta formación podría ofrecerse en centro educativos de estudiantes de secundaria, siempre que se disponga de una cocina, o se pueda hacer uso de una, con los recursos mínimos necesarios.

## 7. Referencias bibliográficas

- Alvarez, A., Brett, C., Ganduglia, M., Raspini, M., Rey, L., Rodríguez García, V., Schulberg, J., y Tassiello, E. (2021). Revisión bibliográfica: Alimentación vegetariana en la infancia y adolescencia. *Diaeta*, 39(174), 59-71.
- Arias-Flores, H., Jadán-Guerrero, J. y Gómez Luna, L. (2019). Innovación Educativa en el aula mediante design thinking y game thinking. *Hamut'ay*, 6(1), 82-95.  
<http://dx.doi.org/10.21503/hamu.v6i1.1576>
- Antón Rodríguez, R., Mimon Mohamed S., Aomar Mimun, S., Amhazem El khadir, F., Ahmed Ahmed, N., y Skali Ghalali, L. (2023). Intervención de los técnicos en cuidados auxiliares de enfermería en la dietoterapia del paciente oncológico. *Revista sanitaria de investigación*. <https://n9.cl/d8c18>
- Barrientos, D. (2021). La FP dual y el fomento del empleo juvenil. *Gaceta Sindical: reflexión y debate*, 36, 153-176.
- Bazan, N., Laiño, F., Valenti, C., Echandía, N., Rizzo, L., y Fratin, C. (2019). Actividad física y sedentarismo en profesionales de la salud. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Salud y el Deporte*. 8(2), 1-12. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i2.6458>
- De Lucas, A., Martín, M., y Mesías, M. (2021). Nutrición y medios de comunicación. ¿Podemos distinguir la información veraz de los mitos? Estudio piloto en población adultos y adolescente. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 12(2), 198-205. <https://doi.org/10.20318/recs.2021.5923>
- Fernández Olivero, E., y Simón Medina, N. (2022). Revisión bibliográfica del uso de las metodologías activas en la formación profesional. *Contextos educativos. Revista De Educación*, 30, 131-155. <https://doi.org/10.18172/con.5362>
- Fradejas Bayón, R., Villena Esponera, M., Gonzalez de la Torre, D., y Moreno-Rojas, R. (2022). Grado de adherencia a la Dieta Mediterránea e ingesta de nutrientes durante las guardias de 24h del personal residente de medicina del Hospital Reina Sofía de Córdoba, España. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 42(2). <https://doi.org/10.12873/422fradejas>
- Gómez Ramirez, B., y Gómez Gutiérrez, A. (2021). Percepción de los profesionales sanitarios de una región de Colombia sobre las dietas vegetarianas. *Revista española de nutrición humana y dietética*. 25(2), 177-188.
- Observatorio de las Ocupaciones SEPE. (2022). *Información mensual del mercado de trabajo de formación profesional*. Ministerio de Trabajo y Economía Social .

Recuperado 31 de mayo de 2023, de  
<https://www.todo fp.es/que-estudiar/logse/sanidad/cuidados-auxiliares-enfermeria.html>

Innovación en FP. (s.f.). Ministerio de Educación y Formación Profesional.

Recuperado 31 de mayo de 2023, de  
<https://www.todo fp.es/sobre-fp/innovacion-en-la-fp.html>

Jiménez Castellano, A., Hernández Castellano, P., Martínez Rivero, M., Gómez Flores A., y Bordes, I. (2020). *Taller las cocinas, un nuevo espacio para el aprendizaje colaborativo*. VII Jornadas Iberoamericanas de Innovación Educativa en el ámbito de las TIC y las TAC. Las Palmas de Gran Canaria, Canarias, España.

Klein, J., y Schweikart S. (2022). Does Regulating Dietary Supplements as Food in a World of Social Media Influencers Promote Public Safety?. *AMA Journal of Ethics*. 24(5), 397-402.

La Formación Profesional en cifras (s. f.). Ministerio de Educación y Formación Profesional.

Recuperado 31 de mayo de 2023, de <https://www.todo fp.es/sobre-fp.html>

Marchesi, A. (2020). La LOGSE en la educación española. Breve relato de un cambio histórico. *Avances En Supervisión Educativa*, 33.

<https://doi.org/10.23824/ase.v0i33.681>

Martínez Bonafé, J. y Rogero Anaya, J. (2021). El entorno y la innovación educativa. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 19(4), 71-81. <https://doi.org/10.15366/reice2021.19.4.004>

Moreno Rodríguez V., Sánchez Cabrero R., León-Mejía., (2020). Prevalencia de los mitos de la alimentación entre futuros docentes de secundaria. *Revista de ciencias humanas y sociales*. 93, 331-345.

Muñoz Hidalgo, L., y Martinez Zapata R. (2020). *Utilidad del aula-taller en la Formación Profesional* [Conference proceedings CIVINEDU 2020: 4th International Virtual]. Conference on Educational Research and Innovation September 23-24, 2020, 2020, págs. 76-77.

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Alimentación sana*. <https://n9.cl/brz0a>

Palacios Núñez, M., Toribio López, A., y Deroncele Acosta, A. (2021). Innovación educativa en el desarrollo de aprendizajes relevantes: una revisión sistemática de literatura. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(5), 134-145.

Perea Caballero, A., López Navarrete G., Perea Martínez A., Reyes Gómez U., Santiago Lagunes L., Ríos Gallardo P., Lara Campos A., González Valadez A., García Osorio, V., Hernández López M., Solís Aguilar D., De la Paz Morales C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*. 6(2), 121-125.

Pérez Cardona, L. (2020). La cocina como estrategia para memorar la enseñanza y aprendizaje de los conceptos de bioquímica. *Tecné, Episteme y Didaxis: TED*. 47, 127-142. <https://doi.org/10.17227/ted.num47-7875>

Pérez de la Plaza, E., y Fernández Espinosa A. (2017). *Técnicas básicas de enfermería*. Mc Graw Hill Education.

- Pila Martínez, J., Andagoya Pazmiño, W., y Fuertes Fuertes, M. (2020). El profesorado: un factor clave en la innovación educativa. *Revista Electrónica Educare*, 24(2), 212-232. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i2.1327>
- Real Decreto 546/1995, de 7 de abril, por el que se establece el título en cuidados auxiliares de enfermería y las correspondientes enseñanzas mínimas. *Boletín oficial del estado*, 133, de 5 de junio de 1995. <https://www.boe.es/eli/es/rd/1995/04/07/546>
- Real Decreto 558/1995, de 7 de abril, por el que se establece el currículo del ciclo formativo de grado medio en cuidados auxiliares de enfermería. *Boletín oficial del estado*, 134, de 6 de junio de 1995. <https://www.boe.es/eli/es/rd/1995/04/07/558>
- Redondo Corcobado, P., Fuentes, J. (2020). La investigación sobre el Aprendizaje-Servicio en la producción científica española: una revisión sistemática. *Revista Complutense de Educación*, 31(1), 69-82. <http://dx.doi.org/10.5209/rced.61836>
- Sánchez Domínguez, V., Álvarez Merino, A., y Álvarez-Ossorio Rivas, A., (2022) Nuevas formas de docencia en Historia Antigua. Estrategias lúdicas educativas. Teoría y práctica. *Didacticae. Journal of Research in Specific Didactics*. 11, 212-216. <https://doi.org/10.1344/did.2022.11.212-216>
- Serrano Gómez, D., Antolín de las Heras, M. P., y Aragón Posadas, R. (2023). *Diseño y evaluación de intervenciones educativas audiovisuales para mejorar la salud. El contexto universitario como espacio promotor de hábitos saludables*. Universidad de Burgos, Burgos, España. <https://doi.org/10.36443/9788418465376>
- Solís Galán, M., y Galán Gamonales, M. J. (2021). Una experiencia de aprendizaje-servicio en la formación profesional en Extremadura. #apdintergeneracional”. *Campo Abierto. Revista De Educación* 4(1), 45-60. [DOI:10.17398/0213-9529.40.1.45](https://doi.org/10.17398/0213-9529.40.1.45)
- Suniaga, A. (2019). Metodologías Activas: Herramientas para el empoderamiento docente. *Revista Docentes 2.0*, 7(1), 65–80. <https://doi.org/10.37843/rtd.v7i1.27>
- Tarabini, A., Jacovkis, J., y Curran, M. (2020). Reconstruir la identidad de aprendiz en la FP. El efecto de las experiencias escolares y las culturas de enseñanza en la construcción identitaria. *Revista de Sociología de la Educación-RASE*, 13 (4), 562-578. <https://doi.org/10.7203/RASE.13.4.18047>
- Vance-Chalcraft, H., y Goodwillie, C. (2022). Ecological service-learning positively impacts classroom climate and empowers undergraduates for environmental action. *Ecosphere An Esa Open Access Journal*. 13(5), <https://doi.org/10.1002/ecs2.4039>
- Valero Gaspar, T., Ávila Torres, J., y Varela-Moreiras, G. (2018). Educación para una gastronomía saludable: retos y oportunidades en la alimentación institucional. *Nutrición Hospitalaria*. 35(4), 56-60.
- Yaguachi Alarcón, R., Troncoso Corzo, L., Correa Asanza, K., y Poveda Loor, C., (2021). Estilo de vida, estado nutricional y riesgo cardiovascular en trabajadores de la salud. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 41(3). <https://doi.org/10.12873/413yaguachi>

## 8. Anexos

### Anexo I. Formulario *Practicum II*

1. Edad \* *Marca solo una respuesta* .
  - 16-18
  - 18-20
  - 20-25
  - 25-30
  - 30-35
  - 35-40
  - +40
2. Lugar de Residencia \* *Marca solo una respuesta.*
  - Zaragoza ciudad
  - Otra localidad de Zaragoza provincia
  - Otra localidad de Aragón
  - Fuera de Aragón
3. Lugar de Origen \* *Marca solo una respuesta.*
  - Aragón
  - Otro país Europa
  - País de Asia
  - País de África
  - País de Oceanía
  - País de América
4. Modo desplazamiento a las clases \* *Marca solo una respuesta.*
  - Transporte Público
  - Coche/moto
  - Andando/bicicleta
  - Patinete eléctrico
  - Otro
5. Estudios previos \* *Marca solo una respuesta.*
  - ESO
  - Bachillerato
  - FP Básica
  - Otros
6. ¿Por qué elegiste este ciclo? \**Respuesta corta*
7. ¿Cuánto tiempo dedicas al grado fuera de las clases al día? \**Marca solo una respuesta.*
  - Menos de 30 min
  - Entre 30min-1h
  - Más de 1h

8. ¿Cómo es tu método de estudio? *\*Respuesta corta*
9. ¿Te está gustando el curso? valora del 0-10 *\*Marca solo una respuesta.*
10. ¿Te parece útil lo que has aprendido? *\*Marca solo una respuesta.*
- Si
  - No
11. ¿La atención del profesorado te parece correcta?. Valora del 0-10 *\*Marca solo una respuesta.*
12. ¿Qué expectativas tienes al terminar? *\*Respuesta corta*
13. ¿Has trabajado previamente en el sector? *\*Marca solo una respuesta.*
- Si
  - No
14. ¿Estás trabajando? *\*Marca solo una respuesta.*
- Si
  - No
15. ¿Tu trabajo está relacionado con el sector? *\*Marca solo una respuesta.*
- Si
  - No
16. ¿Estás independizada/o? *\*Marca solo una respuesta.*
- Si
  - No
17. ¿Tienes hijos/as? *\*Marca solo una respuesta*
- Si
  - No
18. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? *\*Respuesta larga*
19. Aquí puedes poner cualquier comentario *\*Respuesta larga*

## Anexo II. Formulario clases nutrición y metabolismo

1. ¿Crees que es importante cuidar la alimentación? ¿Por qué? *\*Respuesta corta*
2. ¿Es importante hacer actividad física? ¿Por qué? *\*Respuesta corta*
3. ¿Es más importante hacer ejercicios de cardio o fuerza? *\*Respuesta corta*
4. ¿Crees que es sano estar a dieta? *\*Respuesta corta*
5. ¿Cuántas veces hay que comer al día? *\*Respuesta corta*
6. ¿Crees que es bueno tomar suplementos nutricionales (multivitamínicos, proteínas de gimnasio etc.)? *\*Respuesta corta*
7. ¿Se puede estar sano/a siguiendo una dieta vegetariana? *\*Respuesta corta*
8. ¿Crees que las dietas sin gluten son más sanas? *\*Respuesta corta*
9. ¿Cuántas veces al día crees que hay que comer para estar sano/a? *\*Respuesta corta*
10. ¿Comer hidratos es malo? *\*Respuesta corta*
11. ¿Cuándo es mejor comer fruta? *\*Respuesta corta*
12. ¿Te gusta cocinar? *\*Respuesta corta*
13. ¿Te gustaría hacer un taller práctico? *\*Respuesta corta*
14. ¿Conocéis alguna de estas aplicaciones? *\*Marca solo una respuesta*
  - Kahoot!
  - Bamboozle
  - Padlet
  - Educaplay
  - Wheel decide
  - Canva
15. ¿Cómo os gustaría hacer un trabajo para clase? *\*Marca solo una respuesta*
  - Hacer un vídeo
  - Hacer una presentación delante de la clase Hacer
  - Un trabajo escrito
  - Otro:

16. ¿Hay algún tema relacionado con la alimentación del que te gustaría saber?

*\*Respuesta larga*

### **Anexo III. Valoración de la clases de nutrición y metabolismo**

1. ¿Te han gustado las presentaciones? *\*Respuesta larga*

2. ¿Te han parecido clases pesadas o animadas? *\*Respuesta larga*

3. Menciona una de las cosas más importantes que hayas aprendido en estas clases.

*\*Respuesta larga*

4. ¿Cómo te ha parecido el ritmo de las clases? *\*Marca solo una respuesta*

- Rápido
- Lento
- Adecuado

5. ¿Qué te han parecido las explicaciones del profesor? *\*Respuesta larga*

6. ¿Te parecen útiles aplicaciones como kahoot, bamboozle o edpuzzle? Dime porqué

*\*Respuesta larga*

7. ¿Cómo crees que se podrían mejorar las clases? *\*Respuesta larga*

8. ¿Ha cambiado tu concepto de dieta? *\*Respuesta larga*

9. ¿Ha cambiado tu idea de cómo es una consulta de nutrición? *\*Respuesta larga*

10. ¿Ha cambiado tu idea sobre cómo es llevar una dieta vegetariana o vegana?

*\*Respuesta larga*

11. ¿Ha cambiado tu idea sobre el deporte y la actividad física? *\*Respuesta larga*

12. ¿Ha cambiado tu idea acerca de la nutrición deportiva? *\*Respuesta larga*

13. ¿Ha cambiado tu idea sobre los suplementos nutricionales? *\*Respuesta larga*

14. ¿Ha cambiado tu idea sobre cómo influyen el marketing y la publicidad en la alimentación? *\*Respuesta larga*

15. ¿Qué te ha parecido el taller de cocina? *\*Respuesta larga*

16. ¿Qué te ha parecido más interesante? *\*Respuesta larga*

17. Aquí puedes poner cualquier comentario *\*Respuesta larga*

