

Creación de un soporte web como método divulgativo de interés general en el ámbito de la nutrición y de la dietética

The creation of a web support as divulgative method of general interest in nutrition and dietetics field

Autor: Luis García Rioja

Tutores: Carlos Gil Chueca

Departamento de Fisiatría y Enfermería – Universidad de Zaragoza

Isabel Otal Gil

Departamento de Microbiología, Medicina Preventiva y Salud Pública – Universidad de Zaragoza

Fecha de presentación: 07/09/2016

Índice

1. Resumen

2. Introducción

- 2.1. Competencias del Dietista-Nutricionista
- 2.2. Funciones del Dietista-Nutricionista en el ámbito comunitario y de la salud pública
- 2.3. Funciones del Dietista-Nutricionista en el ámbito docente
- 2.4. Promoción y Educación para la salud
- 2.5. Soportes de divulgación científica
- 2.6. Fuentes de información fiable en internet

3. Objetivos

4. Material y Métodos

- 4.1. Participantes
- 4.2. Instrumentos
- 4.3. Procedimiento

5. Resultados y Discusión

- 5.1. Soporte Web
- 5.2. Charlas formativas e informativas
- 5.3. Emisión en Radio
- 5.4. Discusión de los resultados y papel de las intervenciones

6. Conclusiones

7. Agradecimientos

8. Bibliografía

9. Anexos

- 9.1. Anexo 1
- 9.2. Anexo 2
- 9.3. Anexo 3
- 9.4. Anexo 4
- 9.5. Anexo 5
- 9.6. Anexo 6
- 9.7. Anexo 7

1. Resumen

Introducción: Acorde a las competencias del graduado en nutrición humana y dietética, en su labor profesional el dietista-nutricionista ha de saber dónde buscar información, revisarla mediante el análisis metodológico científico, sesgarla en función de su rigor, precisión y pertinencia, para posteriormente interpretarla y divulgarla con eficiente exactitud, en pos de la buena praxis del ejercicio de su titulación, sea cual sea el canal de difusión elegido para ello.

Objetivos: En este trabajo se pretende generar un *soporte web* dirigido al público en general, para divulgar información de interés lo más actualizada posible, supervisada, comentada y gestionada por profesionales del sector, mediante búsquedas sistemáticas en bases de datos “contrastadas” con la intención de promocionar la salud y la educación alimentaria-nutricional de la población. Teniendo en cuenta las habilidades de comunicación y de manejo de la información propias del dietista-nutricionista, y atendiendo a los debidos criterios que dicta su profesión.

Material y Métodos: Mediante la revisión de textos que exponen que criterios seguir para determinar qué tipo de información albergada en internet es fiable o no, se inicio la creación de un soporte web que cumpliera dichos requisitos, cumpliendo y puliendo aquellos aspectos que dotaran a nuestro canal de difusión de calidad informativa. Para promover el soporte web, se planificaron una serie de charlas y tertulias en instituciones tanto públicas como privadas, usando la educación en materia de nutrición y dietética como atractivo para la mejora de la labor que estas desempeñaban, aportando conocimientos y soluciones a las demandas que fueron apareciendo.

Resultados y Discusión: Gracias a la labor del dietista-nutricionista, se ha creado un soporte web informativo con contenido de calidad, se ha conseguido mejorar el servicio prestado por la residencia Rey Ardid, se ha potenciado la actividad comercial de una oficina de estética, se ha programado una sección de nutrición humana y dietética en la radio autonómica “Aragón Radio”, cuyo contenido está planificado, guiado y retransmitido por un nutricionista-dietista creando un precedente en esta radio local.

Conclusiones: Las intervenciones han producido una respuesta positiva a la hora de dar a conocer el papel como profesional sanitario, sobretodo en promoción y educación para la salud, que tiene el experto en dietética y nutrición. La aceptación observada convence de que este es el camino a tomar para realzar la figura del dietista-nutricionista, engrandeciendo su imagen e importancia en la sociedad. Saber el qué comemos, lo qué nos aporta y cómo se debe comer cada vez suscita más interés.

2. Introducción

2.1. Competencias del Dietista-Nutricionista

Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la Ordenación de las Enseñanzas Universitarias Oficiales, relativo a la memoria para la solicitud de verificación de títulos oficiales.

Competencias que los estudiantes deben adquirir:

- A) Valores profesionales, actitudes y comportamientos.
- B) Habilidades de comunicación y de manejo de la información.
- C) Conocer y aplicar las ciencias de los alimentos.
- D) Conocer y aplicar las Ciencias de la Nutrición y de la Salud..
- E) Conocer los fundamentos de la Salud Pública y Nutrición Comunitaria.
- F) Adquirir capacidad de gestión y asesoría legal y científica.
- G) Adquirir capacidad para gestionar la calidad y restauración colectiva.
- H) Desarrollar capacidad de análisis crítico e investigación. (1)

2.2. Funciones del Dietista-Nutricionista en el ámbito comunitario y de la salud pública

-Desarrollo y participación en estudios de intervención y del estado nutricional en todas sus fases:

- Diseñar y validar cuestionarios y otras herramientas de evaluación.
- Participar en la elaboración del protocolo del estudio.
- Atender a la vigilancia nutricional de colectivos vulnerables (escolares, ancianos, población de riesgo, etc.).
- Participar en análisis, presentación de resultados y recomendaciones en el ámbito dietético.

-Comunicación y educación sanitaria en alimentación y nutrición Colaborar en:

- La formación continuada de profesionales sanitarios de Atención Primaria, en temas de alimentación, nutrición y dietética.
- La formación continuada de profesionales no sanitarios, pero con responsabilidad informativa hacia la población (educadores, trabajadores sociales, responsables de comedores colectivos, profesionales de restauración colectiva, marketing social e información al consumidor.).

-Realizar:

- Cursos sobre alimentación, nutrición y dietética organizados por diversas entidades o instituciones públicas y privadas.
- Acciones informativas y/o formativas en centros escolares, asociaciones de padres de alumnos, asociaciones culturales, centros cívicos, asociaciones de enfermos y familiares, etc.
- Diseño de material informativo/educativo para distintos sectores de la población.

-Participar en:

- Los medios de comunicación (prensa, radio, televisión, Internet, etc.).

-Intervenciones en programas de nutrición comunitaria. Participar en el análisis, planificación, intervención y evaluación de programas de alimentación y nutrición en:

- Área de salud: unidades de salud pública, asistencia primaria, centros hospitalarios, etc.
- Área de educación: guarderías, escuelas infantiles, centros de formación primaria, secundaria, bachillerato, ciclos formativos, de educación especial, centros universitarios, etc.
- Área de justicia: centros penitenciarios, centros de acogida o de atención a la infancia y la juventud, centros de rehabilitación e integración social, etc.
- Área de bienestar social: centros geriátricos y de discapacitados, comedores sociales, alimentación domiciliaria, asociaciones de enfermos, etc.

- Relaciones con organismos internacionales

- Participar en el diseño de las políticas alimentarias nutricionales del país (a nivel estatal, de comunidad autónoma o local).
- Estar presente en los foros internacionales que velan por la alimentación y nutrición humana (OMS, FAO, Consejo de Europa,...). (2)

2.3. Funciones del Dietista-Nutricionista en el ámbito docente

-Generales. Intervenir como docente, impartiendo materias relacionadas con la alimentación, la nutrición y la dietética, en situaciones fisiológicas y/o patológicas en los ámbitos:

- Formación reglada: en los distintos niveles del sistema educativo en instituciones tanto públicas como privadas.

- Específicas:

- Elaborar materiales diversos para su utilización en el soporte a la docencia.
- Publicar documentos sobre experiencias en la implantación de nuevas metodologías educativas adecuadas a la formación del profesional de la alimentación, nutrición y dietética (3).

2.4. Promoción y Educación para la Salud

Concepto: La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. Abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a aumentar las habilidades y capacidades de las personas, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas que tienen impacto en los determinantes de salud. Es un proceso educativo que tiene como finalidad responsabilizar a los ciudadanos en la defensa de la salud propia y colectiva. Es un instrumento de la promoción de salud y por tanto una función importante de los profesionales sanitarios, sociales y de la educación. Asimismo, la educación para la salud es una parte del proceso asistencial, incluyendo la prevención, el tratamiento y la rehabilitación. Necesidades e Intervenciones en Promoción para la Salud: La promoción y educación para la salud deben responder de forma coherente a las diferentes necesidades de salud que se plantean en nuestras sociedades desarrolladas. Para abordarlas, tres son las áreas de intervención prioritarias: problemas de salud, estilos de vida y transiciones vitales.

Algunas necesidades de salud y áreas de intervención a afrontar desde la educación y promoción de salud, se describen de manera resumida en la tabla siguiente:

Necesidades	Áreas de Intervención	Enfoque desde la promoción de la salud
Problemas de salud	-Enfermedades crónicas -Discapacidades -Derechos y deberes de los pacientes	-Atención centrada en la calidad de vida -Educación de los pacientes y afectados centrada en sus expectativas, creencias y valores -Oferta de recursos y servicios

Estilos de vida	-Alimentación -Actividad Física -Sexualidad -Tabaco y otras drogodependencias -Estrés	-Promover comportamientos saludables -Facilitar que las opciones saludables sean las más fáciles de tomar -Modelos socioculturales favorables
Transiciones vitales	-Infancia y adolescencia -Inmigración -Cuidado de personas dependientes -Envejecimiento	-Favorecer las condiciones para el desarrollo de la identidad personal y el proyecto de vida -Oferta de recursos y servicios -Modelos socioculturales favorables -Desarrollar habilidades personales y sociales: afrontamiento de problemas, manejo de emociones, comunicación...
Estrategias multisectoriales	-Entornos saludables -Escenarios promotores de salud -Equidad y desigualdades en salud	-Facilitar la coordinación intersectorial y el trabajo en red -Facilitar el acceso a personas y grupos en situaciones de desigualdad

(4)

Escenarios y tipos de intervención en promoción y educación para la salud: Los escenarios o ámbitos de intervención identifican los lugares donde distintos grupos de población viven, conviven, acuden, se reúnen y/o trabajan puesto que, para actuar con eficacia, las intervenciones de promoción de salud se deben desarrollar e integrarse en los espacios de sociabilidad más habituales y cotidianos. Los escenarios más importantes son los servicios sanitarios (atención primaria y especializada, salud mental y otros) y sociales, el medio escolar (Centros de educación infantil, primaria y secundaria, de personas adultas, universidades y otros) y laboral y el ámbito social (entidades sociales, tejido asociativo...).

Los tipos de intervención en promoción y educación para la salud a nivel local:

-Consejo y asesoramiento: dirigido a personas que acuden a una consulta profesional para plantear una demanda o buscar solución a determinados problemas. Es una intervención breve realizada, habitualmente, aprovechando una oportunidad en la atención individual.

-Educación para la salud individual: serie organizada de consultas educativas programadas que se pactan entre el profesional y el usuario.

-Educación para la salud grupal y/o colectiva: intervenciones programadas dirigidas a un grupo homogéneo de pacientes y/o usuarios con la finalidad de mejorar su competencia para abordar determinado problema o aspecto de salud. También se contemplan las intervenciones dirigidas a colectivos de la comunidad, desarrollando talleres, cursos o sesiones para aumentar su conciencia sobre los factores sociales, políticos y ambientales que influyen sobre la salud.

-Información y comunicación: incluye la elaboración y utilización de distintos instrumentos de información (folletos, carteles, murales, cómics, grabaciones, calendarios, blogs...) y la participación en los medios de comunicación (prensa, radio, TV, internet) especialmente de carácter local. (5)

2.5. Soportes de Divulgación Científica

La divulgación científica es el conjunto de actividades que interpretan y hacen accesible el conocimiento científico a la sociedad, es decir, todas aquellas labores que llevan el conocimiento científico a las personas interesadas en entender o informarse sobre ese tipo de conocimiento. La divulgación pone su interés no sólo en los descubrimientos científicos del momento, sino también en teorías más o menos bien establecidas o aceptadas socialmente o incluso en campos enteros del conocimiento científico.

En la actualidad, la divulgación científica se realiza en prácticamente cualquiera de los formatos que existen en los diferentes medios de comunicación: documentales de televisión, revistas de divulgación científica, artículos en periódicos generales, tertulias en radio o páginas de internet dedicadas a esta labor.

La persona que se dedica a la divulgación de la ciencia es tan importante como el científico que genera preguntas y descubrimientos, ya que los nuevos conocimientos necesitan un agente difusor que pueda hacerlos llegar al público. La divulgación científica tiene como finalidad que el receptor se asegure de lo sucedido o simplemente se entere de lo pasado, como también la adquisición de nuevos conocimientos. (6)

2.6. Fuentes de Información fiable en internet

Hoy día las telecomunicaciones son consideradas de gran importancia en nuestra sociedad. La gran facilidad para obtener y crear, sin filtro adecuado, contenido de carácter tanto “informativo” como “formativo”, junto a la capacidad de las redes para llegar a muchos usuarios, provoca cierta preocupación entre los profesionales de la nutrición y la dietética.

Internet alberga muchísima información, por ello es necesario sesgarla según una serie de criterios que nos indican su fiabilidad:

Criterios	Indicadores
Autoría	Información sobre el autor/es Medio de contacto (e-mail) Logotipo de la organización Declaración de propósito/s de la web
Actualización	Fecha de creación del contenido Fecha de actualización Información actual y actualizada Existencia de enlaces correctos
Contenido	Exactitud Precisión Rigor Pertinencia Objetividad

(7) (8) (9)

3. Objetivos

Objetivo general:

Crear un *soporte web* dirigido al público general para divulgar información.

Objetivos específicos:

1. Publicar artículos con contenido informativo y formativo en el ámbito de la nutrición y de la dietética.
2. Promover estilos de vida saludables

3. Dar apoyo a formaciones y charlas con la publicación del material en versión digital.
4. Publicitar la importancia de la figura del dietista-nutricionista en el ámbito de la salud.
5. Ofertar consejo dietético.

4. Material y Métodos

4.1. Participantes

El autor de este proyecto ha creado un soporte web en el cual han participado, de manera indirecta, diversas personas y entidades para la difusión de contenido formativo e informativo creado por un dietista-nutricionista.

La “Fundación Ibercaja” participó, permitiendo el uso de sus instalaciones, modificando la dinámica de trabajo y creando un contrato de voluntariado al autor de este proyecto, para poder realizar una intervención en la residencia “Rey Ardid”, en la cual se impartió una charla formativa a la plantilla del centro sobre “Alimentación en la edad avanzada” (Anexo 1)

La corporación aragonesa de radio y televisión también ha participado en la difusión de contenido promotor de correctos hábitos de salud y alimentación, con la inclusión de un espacio de emisión en directo en la radio “Aragón Radio” (94.9 FM en Zaragoza) en el programa “Escúchate”. En este programa se realizaron cuatro intervenciones recogidas en cuatro archivos de audio (Anexo 2). Este medio de divulgación permite llegar a muchas personas de la comunidad autónoma aragonesa.

Una oficina privada de estética de productos de la compañía “Mary Kay” organizó una jornada formativa para el cuidado de la piel. En la misma oficina, el autor de este proyecto impartió una charla, en dos sesiones, tanto matinal como vespertina, en la que se informó a los asistentes sobre “Alimentos para cuidar la piel” (Anexo 3). En dicha charla se colgó material complementario en la web para promocionarla, se observó un aumento de visitas en los días contiguos.

En el centro de salud Santo Grial de Huesca, se impartió una hora de docencia sobre “Transgénicos y Ecológicos” al personal sanitario médicos y enfermeras (Anexo 4).

El equipo de asistencia de Google nos facilitó cierta información encaminada a un mejor posicionamiento de nuestro soporte web en su buscador, el más utilizado del mundo, enviándonos que palabras clave eran las más buscadas por los usuarios relacionadas con los términos “dieta equilibrada” y “dieta saludable” (Anexo 5). En base a ello se seleccionaron los dominios.

4.2. Instrumentos

Para la creación del soporte web se ha utilizado el sistema de gestión de contenido (CMS) WordPress, debido a sus características de facilidad de uso, gestión del contenido y licencia gratuita. La cantidad de actualizaciones, posibilidades de diseño personalizado y lo intuitivo que resulta su dominio brinda las posibilidades de crear diversas páginas web gestionadas desde el mismo escritorio común que las unifique, editando los directorios, redirigiendo dominios y simplificando la red (anexo 5.)

Mediante Photoshop se diseñan varios logotipos, hasta encontrar el que más se adecúe al estilo de la página (anexo 6). Con la ayuda de bases de datos que albergan gran cantidad de información científica con suficiente evidencia y rigor, tales como: *Medline*, *Pubmed*, *ScienceDirect*, *Scopus* y *Scielo* (entre otras), se recabó, se recaba y se recabará contenido de utilidad para la creación de artículos de divulgación para la página. También se tendrán en cuenta aquellas fuentes de información que cumplan los criterios de fiabilidad para considerarse de calidad y cuya autoría esté al cargo de un profesional de la nutrición y la dietética, tales como la FEDN (Fundación Española de Dietistas y Nutricionistas), Consumer (fundación Eroski), entre otras...

4.3. Procedimiento

Se ha de realizar una profunda reflexión sobre el nombre del soporte web, teniendo en cuenta que se cumplan una serie de criterios a la hora de designarlo.

Lo primero a tener en cuenta es que el nombre sea un dominio libre, es decir, que no sea propiedad de alguna empresa o particular, para saberlo basta con realizar una sencilla búsqueda en cualquier página web dedicada a la compraventa de páginas web y dominios. En caso de que este libre, antes de pagar por la adquisición de los dominios, se ha de buscar si existe algún registro en la oficina española de patentes y marcas. Si no aparece ningún resultado podemos proceder a la compra de los dominios.

Se ha de crear un correo electrónico con el nombre del soporte web, para acto seguido crear en las redes sociales perfiles con el nombre de la página para su promoción, esto permitirá llegar a gran cantidad de usuarios de internet. El correo electrónico deberá ser usado como medio de contacto con los usuarios de la red.

Una vez se tiene el nombre, el dominio, el correo electrónico y los perfiles en las redes sociales se procede a la creación de un logotipo atractivo y elegante. No hay que olvidarse de la finalidad del soporte web a la hora del desarrollo del logotipo identificativo, pensar en el tipo de información que va a albergar dicha página nos inspirará para su creación.

La página web va a tratar diversos temas relacionados con la nutrición y la dietética, es por eso que ha de ser dividida en diversas subpáginas en función a una estructura temática lógica. Cada subpágina debe tener establecida la categoría de temas a tratar, y esta a su vez ha de estar dividida en las subcategorías necesarias para una mejor arquitectura de la página, dotándola de mayor accesibilidad de la información por parte de los usuarios que naveguen por ella.

Se ha de plantear la adquisición de dominios secundarios formados con palabras clave de búsqueda de usuarios, en pos de un mejor posicionamiento de las páginas, de tal manera que si redirigimos los dominios a los directorios en los que se expone información relacionada con la palabra clave conseguiremos más visitas.

Los buscadores de internet valoran y posicionan mejor tu página web cuanto más actualizada, proveyéndola de contenido con cierta periodicidad, creando artículos con texto que cumpla las normas SEO (*Search Engine Optimization*, optimización para los motores de búsqueda) que son:

1. Elige *CMS (Content Management System)*: *Worpress, Blogger, Joomla, Drupal*, etc...
2. Crea tu web
3. Usa url sencillas. Fáciles de recordar, generan optimización semántica.
4. Crea páginas para diferenciar y distribuir los diferentes contenidos: alimentación, deporte, recetas, dietoterapia,...
5. Usa etiquetas, hashtag y herramientas que gestionen el *SEO*
6. Publica contenido de calidad, no copies, crea y comparte contenidos únicos. Diferénciate.
7. Utiliza palabras clave sencillas y directas, que dichas palabras clave aparezcan en el título del artículo, en el directorio y varias veces en el texto.
8. Usa imágenes que fortalezcan al texto y que tengan como nombre de archivo la palabra clave del texto, dichas imágenes han de ser propias o de uso liberalizado.
9. Enlaza tu contenido con otros contenidos de interés dentro de tu misma página.
10. Comparte los contenidos en redes sociales (10)

5. Resultados y Discusión

5.1. Soporte Web

Se barajaron diversos nombres para el soporte web, todos ellos sometidos a un exhaustivo análisis de disponibilidad de uso, siempre con la idea de hacer del nombre una “empresa”.

Entre todos los nombre se eligió “DietetiCare” y “Cuidados Dietéticos”. Ambos cumplían los requisitos de elección, no existía ninguna marca ni nombre comercial en la base de datos de la oficina española de patentes y marcas y estaban disponibles los dominios “dieteticare.com”, “dieteticare.es”, cuidadosdieteticos.com y cuidadosdieteticos.es. Con cualquiera de los cuatro directorios antes nombrados el usuario es redirigido a la página principal www.dieteticare.com

Se creó el correo electrónico de contacto dieteticare@gmail.com y acto seguido se crearon los perfiles de diversas redes sociales para la difusión del contenido que posteriormente se fue publicando.

La página web se estructuró en categorías:

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS
Alimentación	-Cereales -Frutas -Hortalizas y Verduras -Legumbres -Frutos Seco -Lácteos -Aceites
Deportiva	-Hábitos aconsejados -Ayudas ergogénicas -Nutracéuticos -Suplementos -Sustitutivos

Dietoterapia	<ul style="list-style-type: none"> -Dieta saludable -Enfermedades alimenticias -Terapia con alimentos -Investigación científica
Recetas	<ul style="list-style-type: none"> -Recetas saludables -Trucos y consejos -Infancia -Vegetarianismo -Población especial
Tipos de dieta	<ul style="list-style-type: none"> -Dietas beneficiosas -Dietas perjudiciales -Falsos mitos

En las categorías se fueron asignando una serie de dominios que contienen las búsquedas mas realizadas por los usuarios en relación a dieta saludable y dieta equilibrada (Anexo 5).

El reparto de dominios viene especificado en una tabla (Anexo 5.)

Los artículos escritos y publicados siguiendo las reglas y consejos del *SEO* se recopilan en el Anexo 7.

5.2. Charlas formativas e informativas

Charlas de carácter formativo e informativo impartidas para la difusión de conocimientos en materia de nutrición y dietética.

Se prepararon dos charlas con la idea de mejorar la actividad laboral que desempeñan los colectivos para quienes van dirigidas.

La primera charla se realizó en el centro de salud “Santo Grial” destinada a todo el personal sanitario. Se propuso hablar sobre un tema de actualidad, interesante y que pudiese ser debatido, el tema elegido

fue “Alimentos transgénicos y ecológicos”. La charla sorprendió muy positivamente a los asistentes, los cuales se mostraron muy participativos en la ronda de preguntas y debate. (Anexo 4)

La segunda charla se realizó en el complejo residencial para ancianos “Rey Ardid, de la Fundación Ibercaja”. Se planteó a la dirección del centro la posibilidad de convocar, a la plantilla de trabajadores, a una formación con la finalidad de mejorar el servicio que presta la entidad. Para la intervención se firmó un contrato de voluntariado que permitiese, sin trabas legales, usar un aula del propio centro.

Con el título de “Alimentación en la edad avanzada” se recalcó la importancia de una correcta alimentación e hidratación en el grupo poblacional anciano, haciendo ver a los trabajadores la responsabilidad que tienen y la importancia de su labor, ya que ellos son quienes ofrecen y/o eligen los alimentos que van a ingerir los residentes. También se expone los tipos de texturas en función de los grados de disfagia, que debe ser tratada de manera individualizada, con la meta de hallar la más correcta para la administración de las tomas. (Todo ello recogido en el anexo 1). Tanto la directora del centro como el personal del mismo aceptaron y participaron con entusiasmo de dicha actividad.

La tercera charla fue destinada a todas aquellas clientas habituales de la casa de cosmética “Mary Kay”. Se programó una jornada en la oficina de la marca, tanto matinal como vespertina, en la que se habló sobre “Alimentos para cuidar tu piel”. Con la charla se consiguió dar apoyo a la actividad comercial de las distribuidoras y divulgar la sinergia entre cosmética y nutrición, aportando conocimientos prácticos y de gran valor (anexo 3).

5.3. Emisión en Radio

“La corporación aragonesa de radio y televisión” brindó la posibilidad de participar en un espacio radiofónico (“Aragón Radio” 94.9 FM en Zaragoza), en el cual se tocan temas diversos de interés general. Un programa que está todas las tardes (de 16:00 a 20:00). En este trabajo se incluyen cuatro podcasts grabados en cuatro días de emisión distintos, en los cuales se realizaron participaciones en directo sobre temas relacionados con la nutrición humana y la dietética.

El resultado de las antes mencionadas intervenciones ha dado como fruto la asignación de un espacio destinado a la nutrición humana y la dietética con el autor de este trabajo como locutor. Este espacio está programado a las 17:00 todos los martes de las semanas comprendidas entre el 06/Sept./2016 y 06/Sept./2017 (un año). En él se tratarán temas de actualidad e interés general. (Anexo 2).

5.4. Discusión de los resultados y papel de las intervenciones

La página web está abierta y en activo con una buena aceptación por parte de los usuarios que la han visitado. Es un proyecto que no ha hecho nada más que empezar, se pretende que siga creciendo en contenido y sirva de apoyo para futuros proyectos.

Las formaciones fueron un éxito, mejoraron el funcionamiento de la residencia y apoyaron la actividad comercial de la oficina de estética.

El personal de dirección de programas de Aragón Radio se mostró muy agradecido y felicitó las intervenciones. El resultado de la intervención: a partir de Septiembre, se emitirán en directo, a las 17:00 aproximadamente, todas las semanas lectivas, los martes de cada semana, una sección de dietética y nutrición de 15-20 minutos de duración.

6. Conclusiones

Se ha conseguido crear un soporte web de calidad informativa, cumpliendo unos criterios que determinan que su contenido es de gran valor.

La página va más allá de la publicación de artículos de interés redactados y supervisados por un experto en la materia, va a servir de apoyo a charlas, formaciones y el programa de radio, publicándose en ella el contenido en versión digital.

El soporte web tiene un buen posicionamiento en "Google", debido a que cumple los requisitos de optimización del motor de búsqueda (*SEO, search engine optimization*). Esto permite llegar a la mayor cantidad de usuarios de internet, en pos de tener un mayor impacto en la red.

Las redes sociales ayudan a difundir y publicitar el contenido, así como las alusiones a la página web y a su creador durante los periodos de emisión radiofónica.

Todas estas intervenciones han tenido una grandísima aceptación, realzando la importancia del dietista-nutricionista en nuestra sociedad. La alimentación suscita mucho interés.

7. Agradecimientos

- Carlos Gil Chueca, Departamento de Fisiatría y Enfermería de la Universidad de Zaragoza.
- Isabel Otal Gil, Departamento de Microbiología, Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Zaragoza.
- Fundación Ibercaja: Minerva Morgado, Dirección de la residencia Rey Ardid.
- Corporación Aragonesa de Radio y Televisión: Javier Vázquez, Dirección del programa "Escúchate" de Aragón Radio. Ana Segura, Directora de programación de Aragón Radio.
- Elena Monzón, Departamento de Enfermería del C.S. Santo Grial (Atención Primaria).
- Soporte técnico de Google.

8. Bibliografía

- (1) Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado. BOE-A-2009-5037.Disponible en:https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2009-5037
- (2) Declaración de Ottawa sobre Promoción de la Salud. OMS. Ginebra; 1986.
- (3) Davies, J. K.; MacDonald, G. Quality, evidence and effectiveness in health promotion. Ed. Routledge. London; 1998.
- (4) La evidencia de la eficacia de la promoción de hla salud. Ministerio de Sanidad y Consumo. UIPES. Madrid; 2000.
- (5) Promoción de la Salud: Glosario. Ministerio de Sanidad y Consumo. OMS. Madrid; 1999.
- (6) Antonio Mingote y José Manuel Sánchez Ron. *¡Viva la Ciencia!*. Editorial Crítica. Barcelona; 2008.
- (7) ADAMS, S. Information Quality, Liability, and Corrections. 2003. Vol. 27, n.5, pp. 16-23.
- (8) ALEXANDER, Janet E. Web wisdom: how to evaluate and create information quality on the web. New Jersey: Lawrence Erlbaum; 1999.
- (9) ALONSO BERROCAL, J.L.; FIGUEROLA, C.G.; ZAZO, Á.F. Cibermetría: nuevas técnicas de estudio aplicables al Web. Gijon: Trea, 2004.
- (10) Americainternet. Americainternet.cl [portal en internet]. [actualizado 6 Feb 2014] Disponible en: <http://www.americainternet.cl/publicaciones/las-10-reglas-del-exito-en-posicionamiento-web-seo-con-un-blog--diseno-web-americainternet.cl-1192>

9. Anexos

9.1. Charla en la Residencia Rey Ardid: “Alimentación en la edad avanzada”

Powerpoint de la conferencia impartida (doble click en la imagen para iniciar presentación)



9.2. Programas de Aragón Radio

¿Cuál es el concepto de vida sana? (primera vez en antena) – 04/05/2016

<http://www.aragonradio.es/radio?reproducir=140350>

El plato combinado (a partir del minuto 31) - 01/06/2016

<http://www.aragonradio.es/radio?reproducir=141679>

Los lácteos y las mal denominadas leches vegetales (a partir del minuto 27) - 21/06/2016

<http://www.aragonradio.es/radio?reproducir=142676>

Nutrición. Sustancias de alimentos que ayudan a perder peso – 06/09/2016

<http://www.aragonradio.es/radio?reproducir=145953>

9.3. Guión de la charla en la oficina de estética Mary Kay: “Alimentos para cuidar tu piel”

ALIMENTOS PARA CUIDAR TU PIEL

La dermatología más avanzada contempla la **alimentación para prevenir el efecto oxidante del sol**, incluso para el tratamiento de afecciones graves.

El **sol** es el peor enemigo de nuestra piel, una sobreexposición puede traducirse en un deterioro altamente **dañino para las células** que forman los tejidos epiteliales.

La alimentación previene la degeneración del colágeno y dota de sustancias para **reparar nuestras células**, mediante los nutrientes específicos nuestro organismo se encarga de su **correcta síntesis, mantenimiento**, y dado el caso, **regeneración**.

La sinergia que se obtiene de **juntar una correcta alimentación con la cosmética avanzada produce el beneficio de nutrir a nuestra piel tanto por dentro como por fuera**. No solo nutrimos nuestra piel, sino que aportamos los recursos necesarios para que nuestro cuerpo genere nuevas células estructurales, rejuveneciendo nuestros tejidos.

Las claves son un buen aporte de **vitaminas, aminoácidos, ácidos grasos insaturados esenciales, sustancias antioxidantes y oligoelementos (minerales)**, exponiendo aquellos de gran **importancia para el cuidado de nuestra piel**.

A continuación, se presentan una serie de alimentos cotidianos que se consideran claves para el correcto desarrollo de nuestra piel:

- **Agua:** Entorno al 70% de nuestro cuerpo está compuesto de agua, esta ha de ser renovada cada día con el consumo de **2L diarios de agua mineral o agua depurada (8 vasos)**. El interior de las células está compuesto de agua, le confiere estructura y es necesaria para la realización de muchas de sus funciones. Se consideran aporte extra las frutas ricas en agua como las pera, sandía, melón, naranjas... como también los zumos.
- **Brócoli:** La familia de las coles, en especial el brócoli contiene **vitamina E** que constituye la pared de nuestras células y las protege con su poder antioxidante y **vitamina C**, importante en la síntesis y mantenimiento del colágeno. El brócoli además, contiene dos sustancias fitoquímicas naturales poderosamente antioxidantes que son **la luteína y la zeaxantina**, que además protegen a nuestros ojos de los rayos UVA .

- **Zanahoria:** Debido a su alto contenido en **b-caroteno**, un antioxidante que en nuestro cuerpo se convierte en **vitamina A, también llamada retinol**. Este compuesto repara los tejidos dañados, nos protege de los rayos malos del sol y deja pasar los buenos. Los beta carotenos nos confieren ese bronceado dorado que tanto perseguimos. Los investigadores sostiene que esta sustancia es un buen apoyo frente a quemaduras.
- **Avellanas y Nueces:** Alternar un consumo, siempre de manera moderada debido a su alto poder calórico, de avellanas y nueces nos aportan buena dosis de **vitamina E, Ácidos grasos omega 3 y omega 6**, los cuales dotan de elasticidad, permeabilidad y buena oxigenación a la piel.
- **Pescado azul:** El verdel, la anchoa, el salmón, las sardinas, el bonito y el atún nos aportan buena cantidad de **omega 3 y colágeno** extra.
- **Cereales integrales:** Los cereales integrales son fuente de **selenio**, oligoelemento para la renovación de nuestra piel; **zinc**, necesario para la síntesis de colágeno y **vitaminas del grupo B**, por ejemplo, la **B3 (Niacina)** dota de luminosidad a nuestra piel.
- **Frutas tropicales:** La naturaleza es sabia, aquellas zonas donde más fuerte es la intensidad del sol es donde proliferan las frutas con mas **Vitamina C y componentes antioxidantes**. Las frutas anaranjadas y amarillentas nos indican presencia de estos componentes es su composición. Guayaba, papaya, mango, naranja, mandarina, limón...
- **Frutos rojos:** Ricos en **sustancias antioxidantes (flavonoides)** que combaten la acción de los radicales libres y retrasan el envejecimiento de la piel. Arándanos, fresas, frambuesas, grosellas, moras, granadas
- **Aceite de oliva:** Uso moderado en cocina y aliños, mejor si es virgen extra ya que conserva más cantidad de sustancias beneficiosas. Rico en **vitamina E** para la piel. Cabe destacar la presencia de dos sustancias antioxidantes muy importantes: **el oleocantal y el hidroxitirosol**, este último con un poder antioxidante diez veces superior al del té verde.
- **Tomate y pimiento rojo:** Contiene **vitamina A, vitamina C y Licopeno**, una sustancia antioxidante que reduce el daño celular.

COLÁGENO, LA PROTEINA DE LA JUVENTUD

Toda la información sobre el colágeno:

<http://dieteticare.com/dietoterapia/el-colageno/>

Luis García Rioja – Experto en nutrición humana y dietética

Para cualquier consulta: luisgrioja@gmail.com

9.4. Charla en el Centro de Salud Santo Grial: “Alimentos transgénicos y ecológicos”

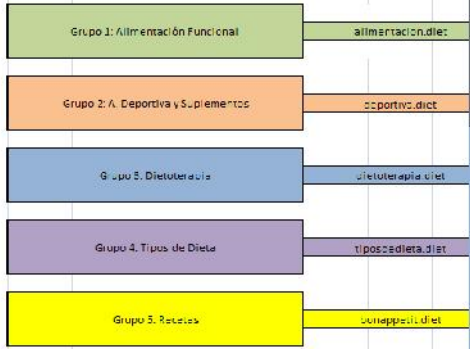
Powerpoint de la conferencia impartida (doble click en la imagen para iniciar presentación)



9.5. Dominios elegidos según las búsquedas en la base de datos de Google y estructura piloto del soporte web

(Tablas Excel)

DOMINIO	OBSERVACION	GRUPO	Account
alcachofa.diet	GRUPO 1.2	1	14/01/2017
alimentacion.diet	GRUPO 1 PAGINA PRINCIPAL		14/01/2017
alimentacionsaludable.diet	GRUPO 3.2	3	14/01/2017
ayuno.diet	GRUPO 1.2	1	14/01/2017
bajardepeso.diet	GRUPO 3.2	3	14/01/2017
baldosparaadelgazar.diet	GRUPO 2.2	2	14/01/2017
bienestar.diet	GRUPO 1.2	1	14/01/2017
bioetica.diet	GRUPO 1.2	1	14/01/2017
bonappetit.diet	GRUPO 5 PAGINA PRINCIPAL		14/01/2017
calidad.diet	GRUPO 5.2	5	14/01/2017
calorias.diet	GRUPO 1.2	1	14/01/2017
cardiologia.diet	GRUPO 3.2	3	07/01/2016
celulitis.diet	GRUPO 3.2	3	14/01/2017
comidasaludable.diet	GRUPO 5.2	5	14/01/2017
comosedelgazar.diet	GRUPO 3.2	3	12/01/2017
comoperepeso.diet	GRUPO 3.2	3	12/01/2017
consejosparaadelgazar.diet	GRUPO 5.2	5	14/01/2017
deportiva.diet	GRUPO 2 PAGINA PRINCIPAL		07/01/2016
dietabalanca.diet	GRUPO 3.2	3	12/01/2017
dietade1200calorias.diet	GRUPO 4.2	4	12/01/2017
dietade1500calorias.diet	GRUPO 4.2	4	12/01/2017
dietaequilibrada.diet	GRUPO 1.2	1	12/01/2017
dietahiperproteica.diet	GRUPO 2.2	2	14/01/2017
dietaparaadelgazar.diet	GRUPO 3.2	3	04/01/2015
dietaparaelcolesterol.diet	GRUPO 3.2	3	12/01/2017
dietaparahipertension.diet	GRUPO 3.2	3	12/01/2017
dietaparael peso.diet	GRUPO 3.2	3	14/01/2017
dietaproteica.diet	GRUPO 2.2	2	12/01/2017
dietasfritivas.diet	GRUPO 4.2	4	14/01/2017
dietasfaciles.diet	GRUPO 4.2	4	12/01/2017
dietaslipocaloricas.diet	GRUPO 2.2	2	14/01/2017
dietasparaengordar.diet	GRUPO 3.2	3	14/01/2017
dietasasudables.diet	GRUPO 1.2	1	14/01/2017
dietavegetariana.diet	GRUPO 4.2	4	12/01/2017
dietoterapia.diet	GRUPO 3 PAGINA PRINCIPAL		14/01/2017
equilibrada.diet	GRUPO 2.2	2	07/01/2016
funcional.diet	GRUPO 1.2	1	07/01/2016
higiene.diet	GRUPO 1.2	1	04/01/2016



funcional.diet	GRUPO 1.2	1	07/01/2016
higiene.diet	GRUPO 1.2	1	07/01/2016
humana.diet	GRUPO 1.2	1	14/01/2017
indicemasa corporal.diet	GRUPO 3.2	3	14/01/2017
infantil.diet	GRUPO 5.2	5	14/01/2017
indietamediterranea.diet	GRUPO 1.2	1	14/01/2017
macrolitica.diet	GRUPO 1.2	1	14/01/2017
metodosparaadelgazar.diet	GRUPO 5.2	5	14/01/2017
monopica.diet	GRUPO 1.2	1	14/01/2017
pastillosparaadelgazar.diet	GRUPO 2.2	2	07/01/2017
productosparaadelgazar.diet	GRUPO 2.2	2	14/01/2017
proteinas.diet	GRUPO 2.2	2	14/01/2017
recetasparabajardepeso.diet	GRUPO 5.2	5	14/01/2017
saludable.diet	GRUPO 3.2	3	14/01/2017
sanidad.diet	GRUPO 3.2	3	07/01/2016
seguridad.diet	GRUPO 1.2	1	14/01/2017
thinking.diet	GRUPO 4.2	4	14/01/2017
liposudela.diet	GRUPO 4 PAGINA PRINCIPAL		14/01/2017
triqueridos.diet	GRUPO 3.2	3	14/01/2017

Grupo 1. Alimentación Funcional / www.alimentacion.diet	Redirecciones a:	alcachofa.diet - bienestar.diet - funcional.diet - higiena.diet - humana.diet - indietamediterranea.diet - macrolitica.diet - seguridad.diet.
Grupo 2. A. Deportiva y Suplementos / www.deportiva.diet	Redirecciones a:	baldosparaadelgazar.diet - dietahiperproteica.diet - dietaproteica.diet - dietaparahipertension.diet - productosparaadelgazar.diet - proteinas.diet.
Grupo 3. Dietoterapia / www.dietoterapia.diet	Redirecciones a:	alimentacionsaludable.diet - bajardepeso.diet - cardiologia.diet - celulitis.diet - comosedelgazar.diet - comoperepeso.diet - dietabalanca.diet - dietaequilibrada.diet - dietaparaadelgazar.diet - dietaparaelcolesterol.diet - dietaparahipertension.diet - dietasfritivas.diet - dietasparaengordar.diet - dietasasudables - equilibrada.diet

Grupos	Redireccionadas a:
Grupo 1: Alimentación Funcional / www.alimentaciondiet.com	alcoholo.diet - broncotor.diet - funcional.diet - higienic.diet - humana.diet - ladietamediterranea.diet - microbica.diet - seguridad.diet .
Grupo 2: A Deportiva y Suplementos / www.deportiva.diet	betosoparaadegazar.diet - dietetiberoceala.diet - dietaotomica.diet - dieteticospoliclinicas.diet - postulaparaadegazar.diet - productosaraacelgazar.diet - proximas.diet .
Grupo 3: Dietoterapia / www.dietoterapia.diet	alimentacionasahidrate.diet - bajopeso.diet - cardiologic.diet - celulitis.diet - comodegazar.diet - comopedarpeso.diet - diatablencrenda.diet - dietaequilibrada.diet - dietaoparaadegazar.diet - dietaoparaacolesterol.diet - dietaoparaalipertenus.diet - dietaoparaepesopeso.diet - dietaoparaengordir.diet - dietaosaludables.diet - equilibrada.diet - indicacionescorporal.diet - oncologic.diet - saludablediet - sanidad.diet - trifloridos.diet .
Grupo 4: Tipos de Dieta / www.tiposdietas.diet	ayuna.diet - biotica.diet - dietae1200calorias.diet - dietae1500calorias.diet - dietae2000calorias.diet - dietae3000calorias.diet - dietae4000calorias.diet - dietae5000calorias.diet - dietavegatariana.diet - linking.diet .
Grupo 5: Recetas / www.bonappetit.diet	comidasaludables.diet - consejosaraacelgazar.diet - intenti.diet - metodosoparaadegazar.diet - metodosoparaadegazar.diet .

dieteticare.com /
dieteticare.es /
cuidadosdieteticos.com /
cuidadosdieteticos.es

Grupos	Redireccionadas a:
Alimentación Funcional: Nutrientes Bioactivos	dieteticare.es / cuidadosdieteticos.com / cuidadosdieteticos.es
Nutrición Deportiva: Mejora el Rendimiento	dieteticare.es / cuidadosdieteticos.com / cuidadosdieteticos.es
Dietoterapia: Evolución Favorable	dieteticare.es / cuidadosdieteticos.com / cuidadosdieteticos.es
Grupo 4: Tipos de Dieta	dieteticare.es / cuidadosdieteticos.com / cuidadosdieteticos.es
Grupo 5: Recetas	dieteticare.es / cuidadosdieteticos.com / cuidadosdieteticos.es

CATEGORIAS	
Fruitas y Leche	Hortalizas y Verduras
Cereales y Legumbres	Aceites y Grasas
Bebidas Azucaradas	Nutracéuticos
Ayudas Ergogénicas	Suplementos y Sustancias
Enfermedades Alimentarias	Terapia con Alimentos
Dieta Segurable	Investigación Científica
Dietas Específicas	Fallos Mito
Dietas Prejudiciales	
Recetas Saludables	Trucos, Consejos e Infancia
Evolución Especial	Vegetarianismos

9.6. Diseños de logotipo

Dieteti^{care}

Dieteti^{care}



Dieteti^{care}



2



Logotipo final:



9.7. Artículos publicados

“El colágeno, la proteína de la juventud”

<http://dieteticare.com/el-colageno/>

“Las nueces protegen tu corazón”

<http://dieteticare.com/las-nueces/>

“El desayuno ideal”

<http://dieteticare.com/el-desayuno-ideal/>

“La fibra como terapia”

<http://dieteticare.com/la-fibra/>

“Las especias y las hierbas aromáticas”

<http://dieteticare.com/las-especias/>

“El pan en la dieta”

<http://dieteticare.com/el-pan-en-la-dieta/>