

Implementació d'una metodologia activa en la seva pràctica a la Universitat

Una experiència-classe invertida
Estudi de casos

Elena Maestre Gonzalez



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Implementació d'una metodologia activa en la seva pràctica a la Universitat: Fitxa resum



Titulació o grau	Grau en Infermeria
Assignatura	Infermeria Clínica I (Dietètica)
Estratègia escollida	Estudi de cas- cas clínic (híbrid)
Competències a desenvolupar	<ul style="list-style-type: none"> - Anàlisi - Reflexió - Treball en grup
Objectiu de l'estratègia	<p>Treball individual: -Desenvolupar el treball autònom. -Efectuar una anàlisi del cas assumint el paper de prenedor de decisions, plantejar alternatives de solució (dieta) al problema que descriu .</p> <p>Discussió en grups: A. Respecte al Cas: Intercanviar coneixements i experiències que tenen cada membre del grup, compartir informació i reflexionar sobre les prioritats enfront del cas i formular un pla d'acció. B. Respecte al Mètode: Desenvolupar capacitat de comunicació i la capacitat de treball en equip.</p> <p>Sessió plenària: Efectuar una anàlisi constructiva del cas, a partir de les aportacions dels grups. Resolució del cas per grups prioritzat les accions que permet,(sota l'orientació del professor), aclarir conceptes, consolidar posicions i obtenir conclusions.</p>
Tema on es durà a terme	Dietoteràpia
Temps que s'empraria	<ul style="list-style-type: none"> - Exercici previ online: (40') <li style="padding-left: 20px;">Estudi de historia clínica-dieta 30' <li style="padding-left: 20px;">Contestació qüestionari online 10' - Exercici presencial: (1.30'+1,30') <li style="padding-left: 20px;">Discussió en grup + preparació díptic 1'30h <li style="padding-left: 20px;">Posada en comú (valoració entre parells 30' + discussió 1h)
Material o recursos a emprar	<ul style="list-style-type: none"> - Campus virtual : Qüestionari- Materials de consulta - Materials exposició (Powerpoint, prezi, QR...): presentació en comú dels resultats - Avaluació : Qüestionari, taula-rúbrica - Docents: 2 professors
Nombre d'alumnes	1 grup de 100 alumnes: treball individual i grupal dividits en grups de 6

Fitxa

UNIVERSITAT DE BARCELONA

Escola d'Infermeria Assignatura: **BIOQUÍMICA I NUTRICIÓ**

SEMINARI 7 NUTRICIÓ: alimentació saludable I

Important

Aquest document es necessita per poder contestar el qüestionari del campus Virtual.

Ompli el quadre [amb la informació i contesti el qüestionari.](#)



Metodologia:

- Treball individual: Ompli el recull de 24h amb el numero de racions i el grup d'aliment en cadascun dels àpats. Amb aquesta informació contesta el qüestionari al campus virtual.
- Treball en grup: El dia del seminari porta el teu quadre per poder realitzar les activitats de reflexió. Recorda que necessitaràs els teus apunts. S'exposarà per part dels alumnes la resolució del seminari que serà corregit i discutit per la professora responsable. Al finalitzar la classe es llaurarà el seminari. Es recollirà un treball per grup, és important que figurin tots els membres del grup que han participat.

Al realitzar un recordatori alimentari de 24h, a Joana, una noia de 21 anys, estudiant de 2on curs d'administració i direcció d'empreses (UB), que pesa 62Kg i la seva alçada és de 165cm. Observem la següent ingesta:

Àpat	Grup d'aliments	Ració	Aliment
ESMORZAR (casa)			1 tassa de llet (200ml) amb café i 8g de sucre
			½ bol de cereals d'esmorzar (30g)
MIG MATÍ (Restaurant universitat)			1 tetrabrik individual de suc de taronja (200ml) 1 croissant (60g)
DINAR (Restaurant universitat)			1 plat de macarrons (200g cuits) amb salsa de tomàquet (50g)
			100g de flet de pit de pollastre planxa amb 100g de patates fregides
			2 llesques de pa (40g)
			1 llauna de coca cola (330ml)
			1 iogurt natural (125g) amb 1 sobre de sucre (8g)
RENAR (restaurant)			Tallat (50ml de llet sencera) 1 sobre de sucre (8g)
			1 plat d'amanida verda amb tomàquet
DINAR (restaurant)			1 fruita francesa de 2 ous 1 got d'aigua 1 poma (200g)

Valorar qualitativament (mijançant el sistema de racions) la ingesta realitzada: Número de racions de cada àpat de cadascun dels grups d'aliments.

de càlcul de les racions de les calories buides (CB) i dels difícils de contabilitzar.

10gr sucre

gums (80 g en cru): =1R Farinacis + 1R Càrnics (proteics)

ts Secs (25-30 g)= 1R Greix + ½ Càrnics

bits (excepte pernil i llom) (50gr) = ½ Càrnics + 1R Greix

FRUITA : Suc NATURAL (1 got) = ½ Càrnics + 1R Greix
Suc COMERCIAL = 1R CB
Suc/ NECTAR = 2R CB

1R Farinacis + 1 CB + greix (variable)

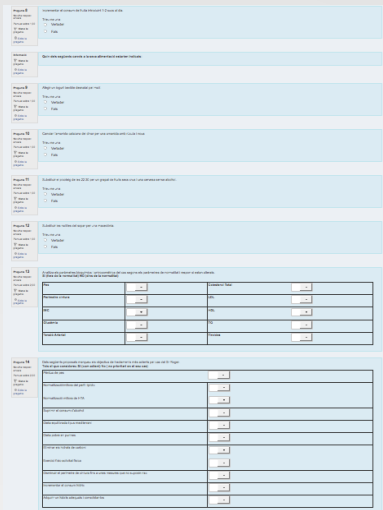
Greix: ½ ració (galletes (4u) i magdalenes(2u))
1 ració (Donut(1u), croissants(1u), ensaimada(1u individual), xocolata(25 gr), xuixo(1 u)...)

1 ½ racions (pastissos (1 porció individual), xocolata(25 gr), xuixo(1 u)...)

ció: 1 copa de vi (100ml), 1 got de cervesa
1R alcohol + 1 CB = xupito destil·lats (50ml)
na 330): 4R CB=39 gr sucre

Presentació del cas (informació)

Cognoms / Nom	Número ID	Començat	Temps	Qualificació/10,00	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7	P.8	P.9	P.10	P.11	P.12	P.13	P.14		
Badia Donaixeb Elsabern Fruent	rub1649724	Azobul	11 desembre 2014 11:29 11 desembre 2014 11:50 34 segons	6,75	X	0,00	X	0,00	X	0,00	✓	0,00	✓	0,00	✓	0,00	✓	1,13	✓	1,25
Quadrat Pare Brno Rovira Tinent	rub1649005	Azobul	11 desembre 2014 11:45 11 desembre 2014 11:55 44 segons	7,08	✓	0,00	X	0,00	✓	0,00	X	0,00	X	0,00	X	0,00	✓	1,13	✓	1,25
Serrano Miron Rovira Tinent	rub1649483	Azobul	11 desembre 2014 11:59 11 desembre 2014 12:09 38 segons	6,51	✓	0,00	✓	0,00	✓	0,00	X	0,00	✓	0,00	✓	0,00	✓	1,13	✓	1,14
Menesi Mart Bara Rovira Tinent	rub1562890	Azobul	11 desembre 2014 12:04 11 desembre 2014 12:10 40 segons	10,00	✓	0,00	✓	0,00	✓	0,00	✓	0,00	✓	0,00	✓	0,00	✓	1,25	✓	1,25
Serrano Martinez Miron Rovira Tinent	rub1647499	Azobul	11 desembre 2014 12:09 11 desembre 2014 12:15 33 segons	7,89	✓	0,00	✓	0,00	✓	0,00	✓	0,00	X	0,00	✓	0,00	✓	1,13	✓	1,14
Chaki Espanols Elsabern Tinent	rub1651484	Azobul	11 desembre 2014 12:17 11 desembre 2014 12:29 40 segons	7,00	✓	0,00	X	0,00	✓	0,00	X	0,00	X	0,00	✓	0,00	✓	1,25	✓	1,25
Martinez Amecosa Rovira Tinent	rub16029131	Azobul	11 desembre 2014 12:21 11 desembre 2014 12:29 37 segons	7,89	✓	0,00	X	0,00	✓	0,00	✓	0,00	✓	0,00	X	0,00	✓	1,13	✓	1,14
Vare Tatin María L. Rovira	rub16462484	Azobul	11 desembre 2014 12:14 11 desembre 2014 12:19 35 segons	6,75	✓	0,00	✓	0,00	✓	0,00	X	0,00	✓	0,00	✓	0,00	✓	1,25	✓	1,25



Qüestionari autoevaluació-feedback Moodle

1a part: Seminari Virtual



Utilització de imatges per personalitzar el cas



Creació del material educació sanitària amb codiQR



2a part: Seminari presencial en grup



Utilització de imatges per personalitzar el cas

Creació del material educació sanitària amb codiQR

Avaluació: Treball en grup



RUBRICA COMPETENCIA TRANSVERSAL TREBALL EN EQUIP – 1er CURS

Instrument de mesura per avaluar la competència en els estudiants

<https://docs.google.com/forms/d/1p4p4RGBwlpZa9hwggiSitzmH7DdxQbGkzOvXh2kEBCw/viewform>

2a part: Seminari presencial en grup

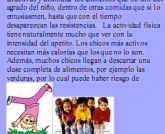
DE SEU BIENTESTAR Y BIENESTAR DE LOS NIÑOS.

PARA MÁS INFORMACIÓN
VER WWW.SALUDDECS.BE



EJEMPLO:
Las diferentes preparaciones de verduras y las frutas que se sirven para hacer guisos, sopas, ensaladas, frutas, sándwiches, bocadillos y aperitivos.

Apuntar a comer de manera nutritiva no es una variedad de alimentos que se consumen.
- pescado, - cereales, - legumbres.
Generalmente se durante la infancia cuando se desmenuzan los hábitos nutricionales, y cuando el aprendizaje se realiza en gran medida por imitación de los adultos. Los padres deben tener presente que el niño y los gustos del niño van cambiando. La actividad física para los deportes infantiles. La lectura aporta a una idea de nutrición, teniendo que ver con la preferencia del niño, sus gustos y las sugerencias de los médicos (por ejemplo alergias). La lectura está dirigida a esas personas (padres, madres, abuelos, tías, tantes, etc.) que se responsabilizan de la nutrición, con el fin de cuidar su salud actual y hacer de ella un hábito educativo y por ende poder mejorar su nivel de vida acorde a las actividades cotidianas.



variedad de



nutrición escolar. Es importante enseñar a utilizar las preparaciones, hacerlas atractivas y desmenuzar los alimentos que no son del agrado del niño, dentro de otras comidas que sí lo son. Los niños más activos necesitan más calorías que los que no lo son. Generalmente, se desmenuza la infancia cuando el aprendizaje se realiza en gran medida por imitación de los adultos. Los padres deben tener presente que el niño y los gustos del niño van cambiando. La actividad física para los deportes infantiles. La lectura aporta a una idea de nutrición, teniendo que ver con la preferencia del niño, sus gustos y las sugerencias de los médicos (por ejemplo alergias). La lectura está dirigida a esas personas (padres, madres, abuelos, tías, tantes, etc.) que se responsabilizan de la nutrición, con el fin de cuidar su salud actual y hacer de ella un hábito educativo y por ende poder mejorar su nivel de vida acorde a las actividades cotidianas.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Comidas en platos:
- cereales con leche, arroz, pasta, pollo, pescado, verduras, frutas, huevo, queso, yogur, etc.

Patés y cereales:
- arroz, pasta, pollo, pescado, verduras, frutas, queso, yogur, etc.

Cereales:
- arroz, pasta, pollo, pescado, verduras, frutas, queso, yogur, etc.

Productos lácteos:
- leche, queso, yogur, etc.

Frutas:
- manzana, naranja, pera, plátano, kiwi, etc.

Legumbres:
- garbanzo, lenteja, etc.

Carne y pescado:
- pollo, carne, pescado, etc.

Verduras:
- zanahoria, brócoli, etc.

Bebidas:
- agua, leche, etc.

NO RECOMENDADOS:
- dulces, refrescos, etc.

Una Buena alimentación!
Cómo saber si se lleva una buena alimentación?

¿Y tú, sabes como llevar una buena alimentación? Ayuda a @alibetes a conseguirlo, siguiendo estas recomendaciones:

- Completo:** Todos los grupos de alimentos, incluso al menos un alimento de cada grupo.
- Equilibrado:** La ración de cada grupo de alimentos debe ser adecuada.
- Higiénica:** Que se preparen, sirvan y consuman con limpieza.
- Adecuado:** Para las diferentes gustos, costumbres y disponibilidad de los mismos.
- Variado:** Que incluya diferentes alimentos de los tres grupos en cada tiempo de comida.
- Suficiente:** Cubrir las necesidades nutricionales de cada persona.

También es muy importante no olvidar que debes tomar dos litros de agua al día, y al menos 30 minutos cada día, acudir a un experto en nutrición.

SE FUERTE Y SANO COMIENDO FRUTAS Y VERDURAS.

www.nutricampeon.es

UNIVERSITAT DE BARCELONA
INSTITUT DE CIÈNCIES DE L'ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ
HUB
INSTITUT DE CIÈNCIES DE L'ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ

Assignatura: Bioquímica i NUTRICIÓ (Mòdul 2) Grup:

Graella d'avaluació Alimentació Saludable I

Valoració 10 punts (5%)

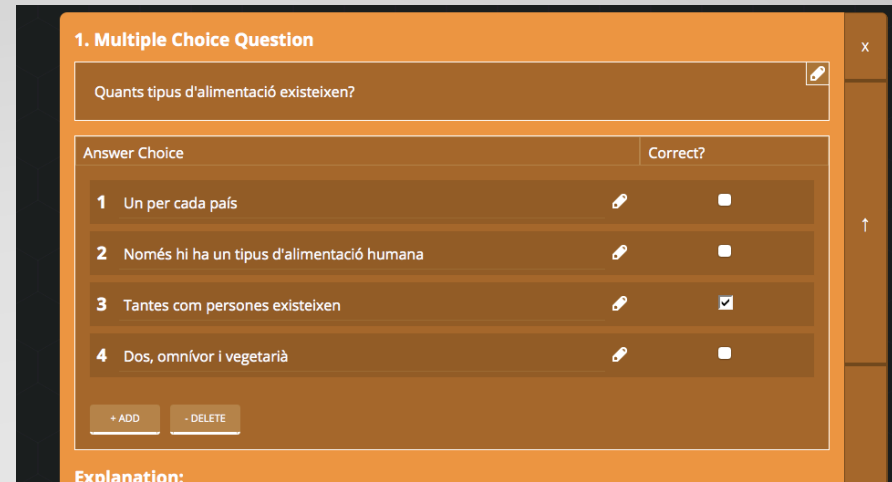
Ítem	puntuació
1. comptabilització racions alimentals per grup-comparació SENC	2
2. Anàlisi crítica (grups d'aliments que no compleix recomanacions)	2
3. IMC (resultat-valoració) CB	2
4. Proposta alimentària (menú típic) concreta i adequada al cas: aliment, quantitat, moment del dia, lloc dels àpats... Es valorarà la creativitat, la originalitat i els aspectes organolèptics, etc.	4
Puntuació TOTAL	

Ítem	puntuació																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1. Racions SENC	2																			
2. Anàlisi crítica	2																			
3. IMC CB	2																			
4. Proposta	4																			
Puntuació TOTAL																				

3a Part: Presentació

Preguntes en socrative

Acreditatives



Valoració entre parells

3a Part: Presentació