

# MEMORIA FINAL<sup>1</sup>

## Compromisos y Resultados

### Proyectos de Innovación y Mejora Docente 2022/2023

Identificación del proyecto	
Código	sol-202200229641-tra
Título	UCA-SANO: MI PLATO SALUDABLE
Responsable	<b>DANIEL VELÁZQUEZ DÍAZ</b>

1. Describa los resultados obtenidos a la luz de los objetivos y compromisos que adquirió en la solicitud de su proyecto. Incluya tantas tablas como objetivos contempló.

Objetivo nº 1	<i>Sustituya este texto por el título del objetivo</i>
Actividades que había previsto en la solicitud del proyecto:	<b>Elaboración de un plato saludable, el cual debe ser impreso y contener toda la información del contenido nutricional.</b>
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	Los estudiantes de 4º del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la asignatura de Composición Corporal y Nutrición, como trabajo individual de la asignatura elaboraron un plato saludable. Este plato contenía toda la información del contenido nutricional al reverso.

Objetivo nº 1	<i>Sustituya este texto por el título del objetivo</i>
Actividades que había previsto en la solicitud del proyecto:	<b>Difundir los platos en la red social @NUTRISPORTUCA de la asignatura de Composición Corporal Y Nutrición, para que el mayor número de personas posibles se beneficien de esta información.</b>
Actividades realizadas y resultados obtenidos:	Estos platos posteriormente fueron difundidos en la red social de la asignatura de Composición Corporal y Nutrición del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, para obtener la mayor visibilidad posible y que todas las personas que le interesen se puedan beneficiar de esta información supervisada.

<sup>1</sup> Esta memoria no debe superar las 6 páginas.

2. Realice una breve valoración sobre la influencia del proyecto ejecutado en la evolución de las asignaturas implicadas.

**Análisis del impacto de la innovación en las asignaturas relacionadas con el proyecto**

Este proyecto ha sido una estrategia para intentar educar a los estudiantes del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la elaboración de un plato de comida saludable como parte del trabajo individual de la asignatura de Composición Corporal y Nutrición.

La ingesta de platos de comida saludables, es una de las estrategias para conseguir un equilibrio energético entre nuestra ingesta calórica y nuestro gasto calórico diario, y de esta manera evitar un acúmulo excesivo de grasa que desencadene un estado de sobre u obesidad.

Además, al difundirlo en las redes sociales hemos tenido un gran alcance y hemos interactuado con muchas personas. Esto le ha dado un valor añadido al proyecto, ya que muchas personas se han beneficiado de este trabajo supervisado para mejorar la calidad de su ingesta alimentaria diaria e indirectamente mejorar la salud.

3. Incluya en la siguiente tabla el número de alumnos matriculados y el de respuestas recibidas en cada opción y realice una valoración crítica sobre la influencia que el proyecto ha ejercido en la opinión de los alumnos.

<b>Opinión de los alumnos al inicio del proyecto</b>				
Número de alumnos matriculados: 45				
<i>Valoración del grado de dificultad que cree que va a tener en la comprensión de los contenidos y/o en la adquisición de competencias asociadas a la asignatura en la que se enmarca el proyecto de innovación docente</i>				
Ninguna dificultad	Poca dificultad	Dificultad media	Bastante dificultad	Mucha dificultad
X				
<b>Opinión de los alumnos en la etapa final del proyecto</b>				
<i>Valoración del grado de dificultad que ha tenido en la comprensión de los contenidos y/o en la adquisición de competencias asociadas a la asignatura en la que se enmarca el proyecto de innovación docente</i>				
Ninguna dificultad	Poca dificultad	Dificultad media	Bastante dificultad	Mucha dificultad
X				
<i>Los elementos de innovación y mejora docente aplicados en esta asignatura han favorecido mi comprensión de los contenidos y/o la adquisición de competencias asociadas a la asignatura</i>				
Nada de acuerdo	Poco de acuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo
				X
<b>En el caso de la participación de un profesor invitado</b>				
<i>La participación del profesor invitado ha supuesto un gran beneficio en mi formación</i>				
Nada de acuerdo	Poco de acuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	Muy de acuerdo	Completamente de acuerdo
<b>Valoración crítica sobre la influencia que ha ejercido el proyecto en la opinión de los</b>				

### alumnos

Los estudiantes normalmente están muy sobrecargados con los trabajos individuales, grupales y trabajos de fin de grado en el 4º curso de la carrera. Por ello, un trabajo donde directamente ha visto y vivenciado la transferencia que tiene a la sociedad y los beneficios que puede generar ha generado bastante satisfacción en el alumnado.

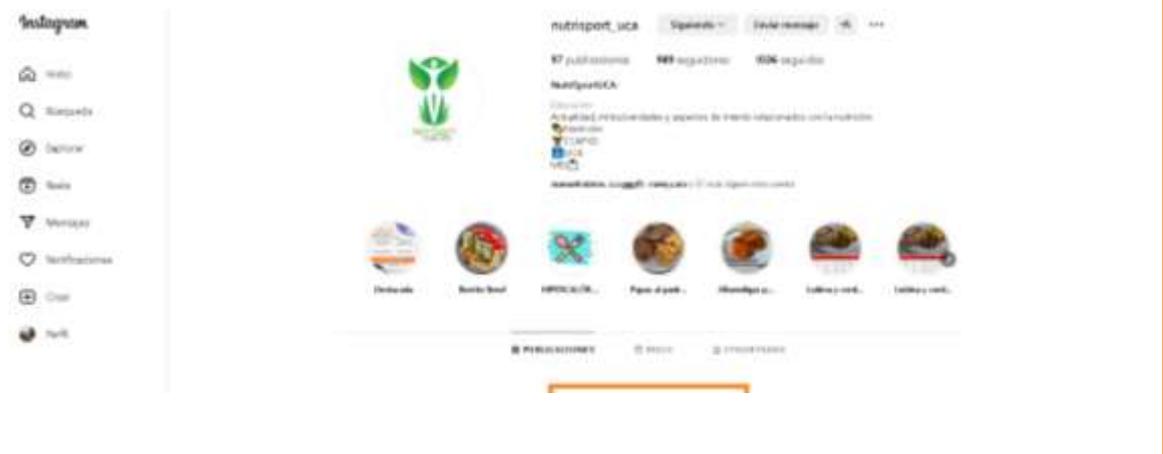
4. Describa las medidas de difusión a las que se comprometió en la solicitud y las que ha llevado a cabo<sup>2</sup>.

### Descripción de las medidas comprometidas en la solicitud

Compartir los platos en una red social.

### Descripción de las medidas que se han llevado a cabo

Los platos han sido compartidos en la red social @NutrisportUCA, dicha red social aún sigue activa (ha tenido más del mil seguidores) y muchos de los platos han sido guardados en historias destacadas (una posibilidad que nos da la red social, para que los platos salgan en el perfil).  
Captura de la cuenta de @NutrisportUCA:



<sup>2</sup> Si en la solicitud no indicó compromiso de difusión de resultados este criterio no se tendrá en cuenta en la evaluación