

Kit 5 herramientas de educación alimentaria

Te presentamos el kit de las 5 herramientas de educación alimentaria.

Sabemos que los recursos de educación alimentaria juegan un papel clave y fundamental para que nuestros pacientes aprendan a cambiar sus hábitos alimentarios

Con ellos, no solo enseñamos sobre los alimentos, sino que también proporcionamos las estrategias para saber qué hacer, qué decisiones tomar y cómo actuar para mejorar la alimentación.

Las herramientas son:

1. Cartas comparativas sobre la composición nutricional de algunos alimentos: carnes, frutos secos, quesos y frutas
2. Fichas con las comparativas de ciertos productos de consumo habitual: alimentos entre horas, picoteos, platos de comidas y alcohol
3. Fichas sobre opciones saludables de diferentes temáticas: tostadas, picoteos y opciones dulces
4. Fichas sobre planteamiento, evolución y revisión de objetivos
5. Power point sobre cómo crear un menú y un plato saludable

En este [vídeo](#) te contamos más sobre cada una de ellas

La información obtenida para realizar los recursos es de:

- Centre d'ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID). Tabla de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. 1ª ed. McGraw- Hill: Interamericana de España. Madrid. 2008
- De productos de consumo habitual de Mercadona y Consum
- Base de Datos Española de Composición de Alimentos, BEDCA. Disponible en: <https://www.bedca.net/>

Condiciones de uso:

Elaboración propia de Nuttralia C.B

De acuerdo con la licencia que tienen los materiales puedes adaptar, remezclar, transformar y crear a partir del material. Y, por tanto, adaptarlo a los pacientes con los que trabajes. No obstante, lee todas las condiciones en este [enlace](#) y a continuación:

Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)

Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

Adaptar — remezclar, transformar y crear a partir del material

El licenciador no puede revocar estas libertades mientras cumpla con los términos de la licencia.

Bajo las condiciones siguientes:

Reconocimiento — Debe reconocer adecuadamente la autoría, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de una manera que sugiera que tiene el apoyo del licenciador o lo recibe por el uso que hace.

NoComercial — No puede utilizar el material para una finalidad comercial.

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que legalmente restrinjan realizar aquello que la licencia permite.

Avisos:

No tiene que cumplir con la licencia para aquellos elementos del material en el dominio público o cuando su utilización esté permitida por la aplicación de una excepción o un límite.