

Participación del alumnado universitario en la promoción de una alimentación saludable y sostenible



Eva Herrera-Gutiérrez. Universidad de Murcia. evahg@um.es

Pedro Antonio García-Hernández. Universidad de Murcia

Francisca López-Martí. Universidad de Murcia

Introducción

Este trabajo pretende describir una experiencia realizada en la Universidad de Murcia (España) como estrategia para promover una alimentación saludable y sostenible. En concreto, se describen parte de las actividades del Prácticum del Máster en Salud Pública que vienen realizando los estudiantes en la Oficina de Universidad Saludable REUPS-UMU de dicha institución.



Método

Las prácticas se desarrollan de diciembre a junio, con un tiempo de dedicación de 5 horas semanales (total: 150 horas).

Una de las tareas del Prácticum consiste en elaborar recetas saludables y sostenibles para difundir entre la comunidad educativa y, en su caso, incluir en las convocatorias de la REUPS del "Libro de recetas con táper destinadas a la comunidad universitaria".



Resultados

Cada estudiante ha de realizar cuatro recetas diferentes, siendo cada una para una estación del año, y denominadas receta de primavera, verano, otoño e invierno, respectivamente. Para dar una mayor visibilidad y utilidad práctica a esta actividad, el cocinado de las recetas suele ser grabado y publicado en la página web de la Oficina REUPS-UMU (<https://www.um.es/reups/>).

Conclusiones

Se concluye la importancia de incorporar en la formación universitaria estrategias de aprendizaje para la promoción de una alimentación saludable y sostenible, donde el alumnado sea agente activo construyendo su propio aprendizaje, así como la conveniencia de hacer partícipe a la comunidad educativa de la información y contenidos generados.

