



NURISHWELL

ONCOLOGY NUTRITION PROGRAM

**Red de Formación Profesional Mejora de la
Nutrición en Pacientes con Cáncer**

Plan de Estudios NourishWell

Autores: Institute for Gastroenterological Tumors (IGET),
Fundació Alícia – Alimentació i Ciència, Prehrambeno-
tehnološka škola, Escuela Secundaria de Hostelería y
Turismo Vancho Pitosheski



Erasmus+



CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	2
1.1. Objetivos de aprendizaje y marco de competencias	2
1.2. Estructura del curriculum y resumen de contenidos	3
1.3. Enfoque pedagógico	3
1.4. Evaluación y valoración	3
1.5. Recursos y materiales de aprendizaje	4
1.6. Implementación y colaboración	4
1.7. Garantía de calidad y sostenibilidad	5
1.8. Recursos recomendados	5
2. COCINA PARA EL CUIDADO DEL CÁNCER: NUTRICIÓN TERAPÉUTICA Y PREVENTIVA A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN: UN CURSO DE 4 SEMANAS PARA ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE COCINA Y TECNOLOGÍA ALIMENTARIA	6
2.1. Descripción general del curso	6
2.2. Estructura del curso	6
2.3. Objetivos de aprendizaje	8
2.4. Resultados de aprendizaje alineados con el MEC	9
2.5. Resultados de aprendizaje de NourishWell mapeados a los elementos del MEC	10
2.6. Actividades del curso	12
2.7. Actividades de competencias	19
2.8. Criterios de evaluación y marco de valoración	25
2.9. Recursos recomendados	28

1. INTRODUCCIÓN

El programa NourishWell se ha desarrollado en respuesta al creciente reconocimiento de que la nutrición desempeña un papel crucial en la prevención del cáncer, el apoyo al tratamiento y la recuperación. Aunque los pacientes de oncología experimentan con frecuencia cambios en el apetito, el gusto, la digestión y el bienestar emocional, la formación profesional en nutrición y artes culinarias raramente aborda estas necesidades complejas. Este programa cubre una brecha importante al dotar a los estudiantes de formación profesional de competencias prácticas para apoyar a los supervivientes de cáncer mediante una planificación y preparación personalizada de comidas basada en evidencias.

La misión del programa es combinar perspectivas clínicas, ciencia de la nutrición y creatividad culinaria para desarrollar una nueva generación de profesionales que comprendan tanto las necesidades fisiológicas como emocionales de los pacientes. Su objetivo es crear una comunidad de aprendizaje donde estudiantes, docentes, profesionales sanitarios y supervivientes colaboren para mejorar la calidad del apoyo nutricional en la atención oncológica.

Diseñado para estudiantes de formación profesional que estudian nutrición, tecnología alimentaria, gastronomía y campos afines, el programa NourishWell ofrece un formato de aprendizaje mixto que integra teoría en el aula, sesiones culinarias prácticas, recursos digitales y actividades de cocreación. La estructura garantiza accesibilidad, relevancia y adaptabilidad para diferentes contextos de escuelas de formación profesional.

1.1. Objetivos de aprendizaje y marco de competencias

El programa tiene como objetivo dotar a los estudiantes de los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para apoyar a los pacientes oncológicos mediante la nutrición y la preparación de alimentos. Sus objetivos hacen hincapié en comprender cómo la dieta influye en el desarrollo del cáncer y la recuperación, aplicar principios nutricionales en la cocina práctica y demostrar empatía y cuidado a través del diseño culinario. Los estudiantes también aprenden a trabajar de manera colaborativa y a comunicarse eficazmente con públicos diversos.

Los resultados de aprendizaje específicos se han desarrollado de acuerdo con los principios SMART y alineados con los descriptores MEC/FP. Cubren el conocimiento (ciencia de la nutrición, seguridad alimentaria, nociones básicas de oncología), las habilidades (adaptación de recetas, diseño de menús, preparación segura, comunicación) y la responsabilidad/autonomía (trabajo en equipo, empatía, práctica reflexiva, comportamiento profesional). Esto garantiza que los estudiantes adquieran tanto competencia técnica como conciencia centrada en las personas.

El marco de competencias apoya la empleabilidad y el aprendizaje permanente posicionando a los estudiantes para roles en servicios de alimentación sanitaria, centros de bienestar, empresas de catering y organizaciones de apoyo a pacientes.

También ayuda a tender puentes entre los mundos clínico y culinario y refuerza la importancia de la colaboración interdisciplinar.

1.2. Estructura del curriculum y resumen de contenidos

El programa NourishWell está organizado en una secuencia de módulos que integran teoría y práctica. La primera parte se centra en los conocimientos fundacionales: biología del cáncer, principios nutricionales, seguridad alimentaria y necesidades dietéticas de diferentes perfiles de pacientes oncológicos. La segunda parte hace la transición al trabajo práctico, donde los estudiantes diseñan, preparan y evalúan comidas adaptadas a casos reales, culminando en la creación de un menú de tres días.

Cada módulo incluye resultados de aprendizaje, temas clave, actividades estructuradas y métodos de evaluación. El curriculum está desarrollado para adaptarse a entornos de aprendizaje mixto, permitiendo una combinación de instrucción digital y presencial.

La integración teoría-práctica es central en este curriculum. Los estudiantes tienen oportunidades inmediatas de aplicar nuevos conocimientos en tareas culinarias concretas, garantizando relevancia, memorabilidad y competencia. Este enfoque refleja las condiciones del mundo real en entornos sanitarios, donde es esencial comprender las necesidades del paciente y adaptar las recetas.

1.3. Enfoque pedagógico

El programa utiliza un enfoque pedagógico experiencial y centrado en el estudiante que fomenta el aprendizaje activo y la creatividad. La enseñanza incluye demostraciones, estudios de caso, ejercicios basados en escenarios y tareas de cocina práctica que simulan necesidades reales de los pacientes. Los docentes guían a los estudiantes a pensar críticamente, resolver problemas y colaborar eficazmente en equipos interdisciplinarios.

La pedagogía abierta desempeña un papel clave en el programa NourishWell. Los estudiantes se convierten en cocreadores de conocimiento produciendo recetas, videos instructivos, carteles digitales y/o glosarios compartidos. Sus resultados se convierten en recursos educativos abiertos (REA) que las cohortes futuras pueden utilizar, adaptar y ampliar. Esto cultiva la apropiación del aprendizaje y contribuye a la sostenibilidad de los materiales didácticos.

El Design Thinking está integrado en todo el proceso de aprendizaje, especialmente a través de la empatía y los estudios de caso del mundo real. Se anima a los estudiantes a adoptar las perspectivas de pacientes, cuidadores y empleadores, lo que les permite comprender mejor las necesidades humanas y desarrollar soluciones que sean tanto nutritivas como emocionalmente significativas.

1.4. Evaluación y valoración

La evaluación dentro del programa NourishWell está diseñada para capturar el rendimiento práctico, la comprensión conceptual, la empatía, la comunicación y el trabajo en equipo. Se basa en una combinación de métodos formativos (retroalimentación continua, revisión por pares, observación) y métodos sumativos (presentación del menú final, diario reflexivo, evaluación práctica de cocina).

Las herramientas de evaluación incluyen rúbricas de rendimiento culinario, listas de verificación de higiene, formularios de evaluación por pares, criterios de presentación y preguntas de reflexión estructuradas. Estas herramientas garantizan transparencia, equidad y alineación con los estándares de formación profesional. La evaluación no se centra únicamente en lo que producen los estudiantes, sino también en cómo colaboran, se comunican y se adaptan en función de la retroalimentación.

Para garantizar la calidad del programa, se incluyen mecanismos de evaluación internos y externos. Los docentes y los estudiantes proporcionarán retroalimentación durante la fase piloto, mientras que las escuelas asociadas y los expertos sanitarios revisarán el programa para evaluar su relevancia, transferibilidad y alineación con las prácticas profesionales. La mejora continua está integrada en el ciclo de evaluación, lo que permite que el curriculum evolucione basándose en evidencias y experiencias.

1.5. Recursos y materiales de aprendizaje

Estudiantes y docentes tienen acceso a una colección de materiales de aprendizaje, que incluyen videos instructivos, estudios de caso, hojas de trabajo, tarjetas de recetas y pautas de seguridad. La plataforma digital Oncoalicia permite el acceso a contenidos y recursos.

Los recursos educativos abiertos complementarios mejoran el aprendizaje al proporcionar información adicional sobre nutrición oncológica, técnicas culinarias y adaptaciones dietéticas. Los materiales creados por los estudiantes, como videos y carteles digitales, se archivan y comparten como recursos abiertos, enriqueciendo el programa para futuros estudiantes e instituciones asociadas.

Todos los recursos siguen los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) para garantizar la accesibilidad de los estudiantes con diversas necesidades. Esto incluye lenguaje simplificado, apoyos visuales, videos con subtítulos y formato inclusivo.

1.6. Implementación y colaboración

Una implementación exitosa depende de una sólida colaboración entre docentes, escuelas de formación profesional, profesionales sanitarios y ONG. Los docentes reciben orientación clara y materiales de apoyo, lo que les permite impartir el curriculum con confianza, incluso cuando están menos familiarizados con la nutrición oncológica.

Los mentores con formación sanitaria o clínica pueden participar en las sesiones para proporcionar una perspectiva más profunda.

Los estudiantes desempeñan un papel activo en la configuración del proceso de aprendizaje y en la contribución al contenido del curso. Las voces de los pacientes y la retroalimentación de los empleadores se incluyen para ayudar a alinear el programa con las necesidades reales y las expectativas del mercado laboral. El contacto con hospitales, organizaciones comunitarias y asociaciones de pacientes mejora la autenticidad y la relevancia.

El programa fomenta la comunicación continua entre instituciones, permitiendo la resolución compartida de problemas, el intercambio de buenas prácticas y el enriquecimiento del entorno de aprendizaje. La colaboración mejora la capacidad de las escuelas de formación profesional para participar en proyectos educativos interdisciplinarios y europeos.

1.7. Garantía de calidad y sostenibilidad

La garantía de calidad está integrada en cada fase del programa. Los indicadores clave incluyen la participación de los estudiantes, el rendimiento práctico, la satisfacción de los docentes y la relevancia de los resultados para contextos reales de nutrición oncológica. Las reuniones de revisión periódicas entre los socios ayudan a hacer un seguimiento del progreso e identificar áreas de mejora.

Las estrategias de sostenibilidad incluyen el uso de repositorios digitales, recursos educativos abiertos y actualizaciones anuales informadas por la retroalimentación. A medida que el programa crece, se pueden añadir nuevos estudios de caso, recetas y actividades para garantizar la relevancia a largo plazo.

1.8. Recursos recomendados

Esta sección proporciona una lista seleccionada de artículos científicos, directrices de la OMS y la UE sobre nutrición oncológica, atención al cáncer y pedagogía vocacional. También incluye enlaces a recursos educativos abiertos de acceso público.

2. COCINA PARA EL CUIDADO DEL CÁNCER: NUTRICIÓN TERAPÉUTICA Y PREVENTIVA A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN: UN CURSO DE 4 SEMANAS PARA ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE COCINA Y TECNOLOGÍA ALIMENTARIA

2.1. Descripción general del curso

Un curso vocacional de 4 semanas (~50–60 horas en total) que introduce a los estudiantes de formación profesional que estudian nutrición, tecnología alimentaria, gastronomía y campos afines a la medicina culinaria con enfoque en la **cocina terapéutica para la prevención y el cuidado del cáncer**. Los estudiantes aprenderán ciencia básica de la nutrición, cocina saludable para la prevención del cáncer, adaptación de recetas para pacientes en tratamiento y la importancia de la empatía en el cuidado alimentario. Aproximadamente 30 horas se dedicarán a la práctica en una cocina profesional, y el resto al trabajo en el aula y en proyectos.

Los estudiantes trabajarán de manera colaborativa en laboratorios de «cocina docente» y proyectos grupales, que según la investigación profundizan la comprensión y desarrollan habilidades como el pensamiento crítico, la creatividad y la comunicación. Las actividades también se centran en la empatía y el cuidado centrado en el paciente, preparando a los estudiantes para responder a las necesidades de los pacientes. Por ejemplo, un programa de educación culinaria señala que cocinar para pacientes con cáncer consiste en «nutrir el cuerpo, ayudar a los pacientes a recuperar fuerzas y hacer que las comidas sean atractivas» a pesar de los efectos secundarios del tratamiento. En general, este curso integra la práctica culinaria con la ciencia de la nutrición para que los estudiantes puedan planificar y preparar comidas nutritivas y atractivas que apoyen la curación y el bienestar.

2.2. Estructura del curso

El curso está organizado en dos días iniciales de clase, principalmente centrados en la teoría, seguidos de una fase de laboratorio y proyecto grupal de tres semanas. El programa integra ciencia nutricional fundacional, principios de atención al cáncer y práctica culinaria aplicada. Los temas clave incluyen:

- **Fundamentos de la Nutrición en la Atención Oncológica:** Una introducción a la biología básica del cáncer, los principales tipos de cáncer y las modalidades de tratamiento comunes, junto con el papel de la nutrición en la prevención y el cuidado del cáncer. El curso explora cómo evolucionan las necesidades nutricionales en las diferentes etapas del cáncer (pretratamiento, durante el tratamiento y postratamiento) y cómo las estrategias dietéticas específicas pueden ayudar a gestionar los efectos secundarios comunes relacionados con el tratamiento, como náuseas, pérdida de apetito, fatiga y alteraciones del gusto.

- **Nutrición Preventiva y Terapéutica:** Cómo una dieta saludable y equilibrada puede contribuir a reducir el riesgo de cáncer, apoyar la curación y fortalecer la función inmunológica. Esta sección incluye un repaso de los conocimientos básicos de nutrición, que cubre macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas), micronutrientes (vitaminas y minerales), fibra y sus roles específicos en la recuperación y el bienestar general.
- **Técnicas Culinarias para Pacientes con Cáncer:** Formación culinaria práctica centrada en preparar comidas nutritivas y fáciles de digerir adaptadas a las necesidades de las personas en tratamiento oncológico. Los estudiantes aprenderán a modificar texturas y sabores para pacientes con percepción del gusto alterada o dificultades para tragar y a aplicar estrategias culinarias para mejorar el apetito y mantener la ingesta energética. Este componente se imparte a través de demostraciones de cocina, tareas de desarrollo de recetas y proyectos grupales revisados por pares sobre planificación de comidas específicas para síntomas.
- **Diseño de Comidas Personalizadas y Culturalmente Adaptadas:** Formación en el diseño de planes de nutrición y comidas individualizados que tengan en cuenta los requisitos médicos, las preferencias del paciente, las prácticas culturales y sociales de la alimentación y las consideraciones de calidad de vida.
- **Empatía y Comunicación:** Desarrollar la comprensión de las experiencias vividas y los desafíos nutricionales de los pacientes, y aprender a expresar cuidado, respeto y empatía a través de las elecciones alimentarias, las prácticas culinarias y la interacción interpersonal.

Desglose semanal (aproximado): Cada semana incluye clases magistrales y seminarios, así como laboratorios de cocina prácticos o proyectos. Por ejemplo:

- La Semana 1 (~12 horas) cubre las teorías de los Módulos 1 y 2.
- Las Semanas 2-3 (~12 horas cada una) continúan los Módulos 3-6 con laboratorios.
- La Semana 4 (~12 horas) cubre el Módulo 7 con laboratorios y el Módulo 8 con el proyecto final.

Semana	Día (Tiempo)	Tema
Semana 1	Día 1 (6H)	Teoría 01
	Día 2 (6H)	Teoría 02
Semana 2	Día 3 (6H)	Laboratorio de Cocina 01
	Día 4 (6H)	Laboratorio de Cocina 02
Semana 3	Día 5 (6H)	Laboratorio de Cocina 03
	Día 6 (6H)	Laboratorio de Cocina 04
Semana 4	Día 7 (6H)	Laboratorio de Cocina 05
	Día 8 (6H)	Presentación del Proyecto Final

En total, se espera que los estudiantes dediquen unas 15 horas de instrucción y trabajo independiente por semana. Los estudiantes exploran las necesidades nutricionales de las diferentes afecciones relacionadas con el cáncer y, a continuación, diseñan y presentan un plan de comidas de 3 días que apoya la nutrición preventiva centrada en el paciente.

2.3. Objetivos de aprendizaje

Al final del curso, los estudiantes serán capaces de:

- **Explicar** cómo la dieta y la nutrición influyen en la prevención del cáncer, el apoyo al tratamiento, la recuperación y la calidad de vida en las diferentes etapas de la enfermedad.
- **Aplicar** los principios nutricionales fundamentales y los enfoques de cocina terapéutica al diseño y la preparación de recetas adaptadas a los efectos secundarios comunes relacionados con el tratamiento del cáncer.
- **Diseñar** comidas personalizadas y culturalmente apropiadas que respondan a los requisitos médicos, las preferencias del paciente y los desafíos sensoriales o relacionados con la textura.

- **Demostrar** empatía, cuidado y comunicación eficaz a través de las elecciones culinarias y las soluciones alimentarias creativas adaptadas a las experiencias de los pacientes.
- **Desarrollar y presentar un menú de 3 días** completo adaptado a un efecto secundario específico relacionado con el tratamiento del cáncer, integrando consideraciones nutricionales, culinarias, culturales y prácticas.

2.4. Resultados de aprendizaje alineados con el MEC

El programa *NourishWell* define sus resultados de aprendizaje de acuerdo con las dimensiones de competencia del **Marco Europeo de Cualificaciones (MEC)** utilizadas en los proyectos Erasmus+ para la educación vocacional y superior. Este enfoque garantiza la transparencia, la transferibilidad y una comprensión compartida del impacto del aprendizaje en las instituciones asociadas y los contextos de aprendizaje.

Cada resultado de aprendizaje (RA) está mapeado a una o más dimensiones de competencia del MEC:

- **Conocimiento** – comprensión de hechos, principios, conceptos y marcos teóricos
- **Habilidades** – capacidad de aplicar conocimientos en contextos prácticos, creativos y de resolución de problemas
- **Responsabilidad y Autonomía** – capacidad de gestionar tareas de forma independiente, colaborar con otros y reflexionar críticamente sobre el propio aprendizaje y rol profesional

Al final del programa, los estudiantes serán capaces de:

- **RA1.** Explicar la relación entre la dieta, la inflamación y la prevención y el cuidado del cáncer, utilizando la dieta mediterránea como modelo de referencia y considerando la calidad de vida durante el tratamiento. *(MEC: Conocimiento)*
- **RA2.** Evaluar críticamente los mitos y creencias comunes relacionados con la alimentación y la nutrición durante el tratamiento del cáncer y responder utilizando información basada en evidencias de fuentes confiables. *(MEC: Conocimiento / Habilidades)*
- **RA3.** Aplicar las recomendaciones dietéticas generales para una alimentación equilibrada durante el tratamiento del cáncer y traducirlas en opciones alimentarias realistas adaptadas a la vida cotidiana. *(MEC: Conocimiento / Habilidades)*
- **RA4.** Identificar los efectos secundarios comunes relacionados con el tratamiento del cáncer y adaptar los alimentos y las recetas utilizando estrategias nutricionales y culinarias apropiadas para apoyar el confort, la seguridad y la ingesta. *(MEC: Conocimiento / Habilidades)*
- **RA5.** Aplicar principios seguros de manipulación de alimentos e higiene al cocinar para consumidores inmunodeprimidos o vulnerables para garantizar

altos estándares de seguridad alimentaria en todas las actividades de cocina. (MEC: *Habilidades / Responsabilidad y Autonomía*)

- **RA6.** Diseñar un **menú estacional de 3 días** adaptado a un efecto secundario específico relacionado con el tratamiento del cáncer y a un contexto cultural definido del paciente, equilibrando la adecuación nutricional, el sabor y el confort del paciente. (MEC: *Habilidades / Responsabilidad y Autonomía*)
- **RA7.** Demostrar empatía y sensibilidad cultural a través de la elección de ingredientes, la adaptación de recetas, la presentación y la comunicación al cocinar para personas afectadas por el cáncer. (MEC: *Responsabilidad y Autonomía*)
- **RA8.** Colaborar eficazmente en un entorno de cocina profesional y de aprendizaje basado en proyectos, asumiendo la responsabilidad de las tareas asignadas, integrando la retroalimentación y reflexionando críticamente sobre el desarrollo personal y profesional. (MEC: *Responsabilidad y Autonomía*)

2.5. Resultados de aprendizaje de NourishWell mapeados a los elementos del MEC

Resultado de Aprendizaje	Conocimiento (conoce y comprende...)	Habilidades (es capaz de...)	Responsabilidad y Autonomía (actúa de forma independiente y con responsabilidad...)
1 Explicar la relación entre la dieta, la inflamación y la prevención y el cuidado del cáncer (dieta mediterránea como modelo de referencia).	Principios de nutrición humana, inflamación y biología básica del cáncer.	Explicar cómo los patrones dietéticos influyen en el riesgo de cáncer, la tolerancia al tratamiento y la recuperación.	Compartir conclusiones basadas en evidencias de forma clara y responsable en discusiones grupales y presentaciones.
2 Evaluar críticamente los mitos y la evidencia científica relacionados con la alimentación y la nutrición durante el tratamiento del cáncer.	Mitos nutricionales comunes y recomendaciones basadas en evidencias en nutrición oncológica.	Identificar desinformación y responder utilizando evidencia científica y fuentes confiables.	Comunicar de forma responsable, evitando afirmaciones dañinas o engañosas sobre alimentación y cáncer.
3 Aplicar las recomendaciones dietéticas generales para una alimentación equilibrada durante el tratamiento del cáncer.	Pautas dietéticas generales para dietas equilibradas en contextos oncológicos.	Describir y traducir las recomendaciones en opciones alimentarias prácticas y hábitos diarios.	Apoyar decisiones dietéticas informadas y realistas adaptadas a la vida cotidiana de los pacientes.
4 Adaptar los alimentos y las recetas a los efectos secundarios	Efectos secundarios comunes relacionados con el	Seleccionar y aplicar herramientas apropiadas (textura,	Asumir la responsabilidad de adaptar los platos al

Resultado de Aprendizaje	Conocimiento (conoce y comprende...)	Habilidades (es capaz de...)	Responsabilidad y Autonomía (actúa de forma independiente y con responsabilidad...)
comunes relacionados con el tratamiento del cáncer.	tratamiento y estrategias nutricionales y culinarias disponibles.	sabor, temperatura, tiempo) durante los laboratorios de cocina.	confort, la seguridad y la calidad de vida del paciente.
5 Aplicar principios seguros de manipulación de alimentos e higiene al cocinar para pacientes inmunodeprimidos.	Estándares de seguridad alimentaria, riesgos de contaminación y principios de control de temperatura.	Demostrar procedimientos correctos de almacenamiento, preparación e higiene en la cocina.	Mantener altos estándares de higiene de forma independiente para garantizar la seguridad del paciente.
6 Diseñar un menú estacional de 3 días adaptado a un efecto secundario específico relacionado con el tratamiento.	Principios de planificación de menús, control de porciones, equilibrio dietético y sistemas alimentarios estacionales.	Crear menús que equilibren la adecuación nutricional, el sabor y el confort del paciente, siguiendo el modelo del Plato Saludable.	Asumir la responsabilidad de la calidad, coherencia y precisión del diseño del menú.
7 Demostrar empatía y sensibilidad cultural a través de las elecciones alimentarias, la presentación y la comunicación.	Dimensiones psicológicas, emocionales y culturales de la alimentación durante la enfermedad.	Incorporar alimentos reconfortantes, referencias culturales y presentación atractiva para estimular el apetito.	Actuar con empatía y respeto al diseñar y presentar alimentos para personas en situaciones vulnerables.
8 Colaborar eficazmente en un equipo culinario y reflexionar sobre la práctica profesional.	Principios de trabajo en equipo, comunicación y práctica reflexiva en el aprendizaje vocacional.	Planificar tareas, resolver problemas de manera colaborativa e integrar la retroalimentación en el desarrollo del menú y las recetas.	Asumir la responsabilidad del progreso del aprendizaje, contribuir de forma responsable al trabajo grupal y reflexionar críticamente sobre el crecimiento profesional.

2.6. Actividades del curso

2.6.1. SEMANA 1 — FUNDAMENTOS (SESIONES EN EL AULA)

(Teoría 1 y 2 — Módulos 1 y 2)

Propósito: Construir una base científica, nutricional y ética compartida para que los estudiantes puedan tomar decisiones culinarias informadas y empáticas durante los laboratorios y el trabajo en proyectos.

DÍA 1 (Módulo 1): DIETAS PREVENTIVAS y FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN

Enfoque de aprendizaje

Comprender cómo y por qué los patrones alimentarios influyen en el riesgo de cáncer, la inflamación y la salud a largo plazo, y proporcionar a los estudiantes de formación profesional que estudian nutrición, tecnología alimentaria, gastronomía y campos afines un marco nutricional claro que aplicarán creativamente en los laboratorios de cocina y el diseño de menús.

Módulo 1 - Temas Principales

1. ¿Qué es el Cáncer? (Comprensión a Nivel de Chef)

- Explicación sencilla del cáncer como crecimiento celular descontrolado y cómo los factores del estilo de vida, incluida la dieta, influyen en el riesgo a largo plazo.
- Solo conceptos no médicos clave: tumores, propagación (metástasis), prevención frente a tratamiento.
- Énfasis en la dieta como factor de riesgo modificable, no como cura.

Nota educativa: Esto evita la sobrecarga médica mientras proporciona a los estudiantes de formación profesional que estudian nutrición, tecnología alimentaria, gastronomía y campos afines suficiente contexto para cocinar de forma responsable y comunicarse con precisión.

2. Repaso de Nutrición 101 (Aplicado, No Bioquímico)

Un repaso conciso centrado en la función en la cocina, no en el metabolismo:

- Proteínas: reparación de tejidos, apoyo inmunológico, mantenimiento muscular
- Carbohidratos: fuente principal de energía; refinados frente a integrales
- Grasas: energía, saciedad, absorción de nutrientes, portador de sabor
- Fibra: salud intestinal, reducción de la inflamación, prevención del cáncer
- Calorías e Hidratación: equilibrio energético y resiliencia fisiológica

Enmarcado en: «¿Qué papel desempeña este nutriente en el cuerpo, cuál es el equilibrio adecuado en una dieta saludable y cómo se puede utilizar en la cocina?»

3. Alimentación Saludable para la Prevención del Cáncer (Nivel Poblacional)

Enfoque en patrones dietéticos, no en superalimentos:

- Alimentos antiinflamatorios y ricos en antioxidantes
 - Papel de las frutas, verduras, hierbas y especias coloridas
- Comprensión conceptual del estrés oxidativo y la inflamación (cómo los patrones dietéticos influyen en la inflamación y la respuesta inmunológica)
- Contraste entre: Dietas ultraprocesadas y con alto contenido en azúcar frente a Dietas integrales, con adecuado contenido proteico y ricas en plantas (mejor tolerancia a la terapia y mantenimiento de la fuerza y la calidad de vida)
 - Patrones dietéticos mediterráneos y de alimentos integrales
 - Alta diversidad vegetal, legumbres, cereales integrales, frutos secos, aceite de oliva
 - Productos animales moderados, alimentos ultraprocesados reducidos
- Estacionalidad e hidratación
 - Productos estacionales como alimentos nutritivos, accesibles y con arraigo cultural
 - Estrategias de hidratación más allá del agua sola (infusiones de hierbas, sopas)

Módulo 1 - Actividades:

- **Reto de Intercambio de Ingredientes –"¡Hazlo Nutritivamente Superior!":** En grupos, los estudiantes toman un plato popular y sugieren intercambios de ingredientes más saludables (por ejemplo, usar pasta integral en lugar de blanca, añadir verduras extra para hacerlo más nutritivo).
- **Estudio de Caso – Vídeo o Cartel:** los estudiantes crearán un vídeo corto o un cartel que muestre cómo se puede adaptar una dieta semanal típica a una dieta mediterránea centrada en la prevención del cáncer. El resultado debe destacar cambios simples y prácticos en las elecciones alimentarias y la planificación de las comidas que apoyen la salud a largo plazo y la prevención de enfermedades.
- **Cuestionario Rápido:** Un cuestionario corto o juego para reforzar los puntos clave (por ejemplo, identificar qué alimentos son ricos en antioxidantes o relacionar nutrientes con sus beneficios para la salud).
- **Vídeo y Debate Guiado – «Hábitos de Alimentación Saludable para la Prevención del Cáncer»** Enfoque en los conceptos básicos de la dieta, hábitos de alimentación saludable a largo plazo y los principios de la dieta mediterránea en la prevención del cáncer.
- **Investigación Grupal – «Desmintiendo Mitos Nutricionales en el Cuidado del Cáncer»** Aprender a distinguir la orientación nutricional basada en evidencias de

los mitos comunes y las creencias no fundamentadas durante el tratamiento del cáncer (Preparar un conjunto de **tarjetas**, cada una con un mito común de la sección *Mitos y Creencias* de Oncoalicia).

DÍA 2 (Módulo 2): CÁNCER, NUTRICIÓN y EL PAPEL DE LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL TRATAMIENTO

Enfoque de aprendizaje

Comprender cómo los tratamientos contra el cáncer afectan a la alimentación y la nutrición, y proporcionar a los estudiantes un marco de toma de decisiones que aplicarán más adelante en los laboratorios de cocina al abordar efectos secundarios y técnicas específicos.

Módulo 2 - Temas Principales

1. Tratamientos del Cáncer y su Impacto Nutricional

Visión general de:

- Cirugía
- Quimioterapia
- Radioterapia

Enfoque en cómo los tratamientos pueden afectar a la alimentación:

- Apetito, gusto, digestión, deglución, fatiga
- Riesgo de pérdida de peso y desnutrición

Límite importante: La gestión detallada de los cinco efectos secundarios clave y sus técnicas culinarias está reservada intencionalmente para los laboratorios de cocina.

2. Comer Bien Durante el Tratamiento

Principios nutricionales de alto nivel:

- Importancia de la adecuación proteica
- Alimentos energéticos pero suaves
- Líquidos y comidas pequeñas y frecuentes

Ejemplos mostrados a través de Oncoalicia, sin entrar en detalle a nivel de laboratorio.

3. Seguridad Alimentaria para Pacientes Vulnerables

Responsabilidad profesional esencial:

- Por qué los pacientes con cáncer pueden estar inmunodeprimidos
- Reglas básicas de higiene en la cocina:
 - Lavado de manos, desinfección de superficies
 - Evitar alimentos de alto riesgo (crudos, poco cocidos, no pasteurizados)

Esto enmarca la seguridad alimentaria como cuidado ético, no solo como regulación.

4. Visión General de los 5 Efectos Secundarios Clave del Tratamiento del Cáncer (Sesión de Orientación)

Para dar a los estudiantes un mapa conceptual compartido de los cinco efectos secundarios más comunes relacionados con el tratamiento que estructurarán las próximas tres semanas de laboratorios y la tarea final.

Efectos Secundarios Presentados (alto nivel):

1. Cansancio / Fatiga Extrema y Pérdida de Apetito
2. Alteración del Gusto
3. Diarrea
4. Llagas en la Boca o la Garganta y Boca Seca
5. Náuseas y Vómitos

Para cada efecto secundario, cubrir únicamente:

- Qué es y por qué ocurre
- Cómo afecta a la alimentación y la vida cotidiana
- Desafíos emocionales y sociales típicos

Esta sesión proporciona un lenguaje compartido y prepara a los estudiantes para comenzar la investigación antes de la Semana 2. Esto marca la transición de la teoría fundacional a las prácticas culinarias aplicadas y centradas en el paciente.

Módulo 2 - Actividades (Preparación para los Laboratorios)

- **Vídeo y Debate Guiado – «5 Efectos Secundarios Clave del Tratamiento del Cáncer»** Enfoque en la comprensión de los mecanismos y los límites de la nutrición en el cuidado del cáncer.
- **Vídeo y Debate Guiado – «Técnicas Culinarias Adaptadas a los Efectos Secundarios del Tratamiento del Cáncer»** Enfoque en técnicas culinarias prácticas para adaptar texturas, sabores y preparaciones a los efectos secundarios comunes relacionados con el tratamiento.

- **Lluvia de Ideas Grupal – «Comida Reconfortante vs. Comida de Cuidado»**
Los estudiantes exploran las conexiones emocionales con la comida y debaten cómo el confort y el cuidado pueden coexistir, sin cocinar todavía.
- **Hoja de Trabajo de Correspondencia Nutriente–Estrategia** Introduce la lógica de adaptar la alimentación a los efectos secundarios, preparando a los estudiantes para la aplicación práctica en los laboratorios.
- **Actividad: Introducción a la Tarea Final y Enfoque de Grupo.** Esta actividad introduce a los estudiantes al Proyecto de Cuidado Culinario Centrado en Efectos Secundarios que guiará todos los laboratorios de cocina y la evaluación final y el diseño del menú que responde a las necesidades nutricionales y emocionales reales, con una comprensión clara al final del Día 2 de cómo la teoría se conecta directamente con la tarea final. (ver recuadro **Tarea Final — Proyecto de Cuidado Culinario Centrado en Efectos Secundarios**).

Se informa a los grupos de que:

- Deben comenzar a investigar sus efectos secundarios antes de la Semana 2
- Enseñarán a sus compañeros durante los laboratorios de cocina
- Su tarea final se construirá progresivamente a través de la cocina práctica, la degustación y la reflexión

Tarea Final — Proyecto de Cuidado Culinario Centrado en Efectos Secundarios

Resumen de la Tarea

Durante el resto del curso (Módulos 3–7, más el Módulo 8), los estudiantes trabajarán en cinco grupos fijos, cada uno centrado en un efecto secundario principal relacionado con el tratamiento del cáncer. Estos grupos se mantendrán consistentes durante todos los laboratorios de cocina y formarán la base del proyecto final evaluado.

El objetivo de esta tarea es que los estudiantes comprendan en profundidad un efecto secundario específico, aprendan cómo afecta a la alimentación y la calidad de vida, y traduzcan esa comprensión en comunicación empática y soluciones culinarias apropiadas.

Asignación de Grupos: Efectos Secundarios

A cada grupo se le asignará uno de los siguientes efectos secundarios:

1. Alimentación y cansancio o fatiga extrema durante el tratamiento del cáncer
2. Alimentación y pérdida de apetito durante el tratamiento del cáncer
3. Alimentación y alteración del gusto durante el tratamiento del cáncer
4. Alimentación y diarrea durante el tratamiento del cáncer
5. Alimentación y náuseas y vómitos durante el tratamiento del cáncer

Lo que Cada Grupo Debe Estudiar (Semanas 1–2)

Entre la Semana 1 (Módulo 2) y la Semana 2 (Módulo 3), cada grupo es responsable de investigar y organizar los conocimientos fundacionales sobre el efecto secundario asignado, incluyendo:

1. Comprensión Clínica y de la Experiencia Vivida

- Qué es el efecto secundario y por qué ocurre habitualmente durante el tratamiento del cáncer
- Síntomas físicos típicos y variaciones de intensidad
- Cómo el efecto secundario afecta al comportamiento alimentario (volumen, tiempo, textura, placer)
- Respuestas emocionales comunes (frustración, ansiedad, desánimo, miedo)

2. Perspectiva del Paciente y Empatía

- Citas o testimonios típicos de pacientes relacionados con el efecto secundario
- Desafíos cotidianos durante las comidas
- Impactos sociales y psicológicos de las dificultades para comer

Este trabajo apoyará el desarrollo de la empatía, no solo el conocimiento técnico.

Creación del Perfil Cultural (Final de la Semana 1 – Inicio de la Semana 2)

Cada grupo debe crear un perfil cultural de paciente vinculado a su efecto secundario asignado. El perfil cultural guiará todas las decisiones culinarias y de menú a lo largo del curso.

El perfil cultural debe incluir:

- Edad y etapa de vida
- Contexto cultural y alimentario
- Situación de vida (solo, familia, apoyo de cuidador)
- Tipo de tratamiento oncológico (detalle genérico, no médico)

- Rutina diaria y contexto alimentario (trabajo, fatiga, patrones de apetito)

Rol Durante los Laboratorios de Cocina (Módulos 3–7)

Durante cada laboratorio de cocina:

Rol Docente

- Un grupo (rotativo cada semana) abrirá la sesión explicando:
 - Su efecto secundario en lenguaje claro y no médico
 - Cómo afecta a la alimentación y el placer de comer
 - Consideraciones nutricionales y culinarias clave

Los estudiantes deben presentar como si fueran médicos o dietistas, y el resto de la clase como chefs que cocinan para un paciente.

Esto desarrolla:

- Habilidades de comunicación
- Precisión y claridad
- Lenguaje respetuoso y centrado en el paciente

Tarea Colectiva de Cocina (Todos los Estudiantes)

En cada sesión de laboratorio, toda la clase preparará recetas adaptadas al efecto secundario de la semana, incluyendo:

- **1 desayuno**
- **1 comida principal con postre** (ya sea un plato completo o primero + segundo)

Cada laboratorio representa casi 3 días completos de un menú adaptado a ese efecto secundario específico.

Degustación, Retroalimentación e Iteración

Al final de cada laboratorio de cocina:

- Los estudiantes degustan todas las preparaciones
- La clase discute colectivamente:
 - Idoneidad sensorial
 - Facilidad para comer
 - Estimulación del apetito
 - Posibles mejoras

Cada grupo documenta la retroalimentación y los ajustes relacionados con su efecto secundario asignado.

Entregable Final (Módulo 8)

Al final de los Módulos 3–7, cada grupo habrá compilado suficiente material para completar su tarea final:

Resultado de la Tarea Final

- Tres días completos de menús adaptados a su efecto secundario asignado

- Los menús deben reflejar:
 - Adecuación nutricional
 - Idoneidad culinaria
 - Adaptación sensorial
 - Empatía y pensamiento centrado en el paciente
 - Alineación con el perfil cultural del grupo

En el **Módulo 8**, cada grupo:

- Presentará su proyecto
- Explicará su proceso de toma de decisiones
- Reflexionará sobre desafíos, compromisos y aprendizajes

Compromiso de Aprendizaje

2.7. Actividades de competencias

Semana 1

Conocimiento

- Comprensión clara y no médica del cáncer y los impactos del tratamiento
- Papel de la nutrición en la prevención, la inflamación, la inmunidad y la recuperación
- Principios básicos de los patrones dietéticos preventivos del cáncer
- Conciencia de la seguridad alimentaria para personas inmunodeprimidas
- Mitos y evidencia científica sobre la alimentación y la nutrición durante el tratamiento del cáncer

Habilidades de Investigación

- Encontrar información nutricional fiable de fuentes confiables (OncoAlícia, WCRF, AICR).
- Identificar nutrientes en ingredientes comunes (por ejemplo, qué alimentos son ricos en fibra o proteínas).
- Comparar las «opciones alimentarias cotidianas» con opciones más terapéuticas o preventivas.
- Evaluar de forma crítica las afirmaciones sobre nutrición. Cuestionar los mitos y tendencias alimentarias usando evidencias, no afirmaciones de las redes sociales.

Habilidades Vitales y Profesionales

- Traducir la ciencia de la nutrición a la toma de decisiones culinarias
- Debate en equipo y razonamiento colaborativo
- Pensamiento responsable en torno a la higiene y la seguridad del paciente
- Explicar los desafíos relacionados con la nutrición en lenguaje claro y no médico a diferentes públicos (pacientes, chefs, compañeros).

Mentalidad y Actitudes

- Curiosidad por la conexión entre la alimentación y la salud.
- Respeto por la comida como algo más que sabor: la comida como cuidado, prevención y apoyo.
- Apertura al aprendizaje de la ciencia a un nivel útil para los estudiantes de formación profesional que estudian nutrición, tecnología alimentaria, gastronomía y campos afines.
- Responsabilidad culinaria impulsada por la empatía y el bienestar
- Verse a uno mismo como un contribuyente activo al bienestar del paciente, con responsabilidad de comunicar, no solo de ejecutar recetas.

Materiales de Lectura / Recursos:

Esenciales (lectura/visualización obligatoria)

- **OncoAlicia – «Nutrición y efectos secundarios durante el tratamiento del cáncer»:** mapa rápido de efectos secundarios comunes y estrategias alimentarias. [Oncoalicia](#)
- **OncoAlicia – «Mitos y evidencia científica sobre la alimentación y la nutrición durante el tratamiento del cáncer»**
- **Harvard T.H. Chan (Nutrition Source) – «Prevenir el Cáncer»:** reglas claras de prevención (cereales integrales, verduras, legumbres; limitar el alcohol, los alimentos procesados). [The Nutrition Source](#)
- **Harvard T.H. Chan – «Plato de Alimentación Saludable»:** muy visual, perfecto para los estudiantes de formación profesional que estudian nutrición, tecnología alimentaria, gastronomía y campos afines y el diseño de menús. [The Nutrition Source](#)

Opcionales (extras fáciles)

- **WCRF – Recomendaciones para la Prevención del Cáncer** (lista sencilla, buena para carteles). [World Cancer Research Fund](#)
- **USDA MyPlate – «¿Qué es MyPlate?»** (lenguaje sencillo del método del plato para los estudiantes). [myplate.gov](#)

SEMANAS 2-4 — FASE DE PROYECTO

Aplicación Culinaria Práctica (Módulos 3-7 + Módulo 8)

Durante las Semanas 2 a 4, los estudiantes pasan de la comprensión teórica a la aplicación práctica, trabajando a través de una serie estructurada de laboratorios de cocina y un proyecto final colaborativo. El aprendizaje está organizado en torno a cinco efectos secundarios principales relacionados con el tratamiento del cáncer, con el objetivo de desarrollar competencia culinaria, empatía y habilidades de comunicación a través de la práctica en el mundo real.

Los estudiantes trabajan en grupos fijos, cada uno responsable de un efecto secundario específico, mientras cocinan colectivamente y experimentan con alimentos adaptados a los cinco efectos secundarios. Esta estructura garantiza tanto profundidad (especialización) como amplitud (comprensión compartida).

Lógica del Proyecto (Recordatorio para los Estudiantes)

- La clase se divide en 5 grupos fijos, cada uno centrado en un efecto secundario relacionado con el tratamiento del cáncer.
- En los 5 laboratorios de cocina (Módulos 3-7):
 - Cada grupo liderará un laboratorio como «médico/dietista»
 - Todos los estudiantes cocinarán para los 5 efectos secundarios
 - Las recetas y la retroalimentación de cada laboratorio serán compiladas por cada grupo para construir su menú final de 3 días.
 - Para cada clase, el centro proporcionará una selección de ingredientes para que los estudiantes los usen en sus recetas. Estos ingredientes representarán una nevera o despensa doméstica típica e incluirán dos tipos de proteína animal, un tipo de proteína vegetal, dos tipos de carbohidratos, tres tipos de verduras, más fruta y productos lácteos.
- El Módulo 8 está dedicado a la presentación final, el debate y la reflexión.

SEMANA 2 — Traducción del Conocimiento a la Práctica

(Laboratorios de Cocina 1 y 2 — Módulos 3 y 4)

Enfoque de Aprendizaje

La Semana 2 marca la transición del aprendizaje en el aula al razonamiento culinario aplicado. Los estudiantes comienzan a traducir los principios nutricionales, las necesidades del paciente y la empatía en decisiones concretas de cocina.

Conocimiento

- Comprensión en profundidad de un efecto secundario relacionado con el tratamiento del cáncer:
 - Causas, síntomas y variabilidad
 - Impacto en el apetito, el gusto, la digestión y el placer
- Relación entre los síntomas y las características de los alimentos:
 - Textura, temperatura, aroma, volumen y tiempo

- Fundamentos de la adaptación del menú para personas con dificultades para comer

Habilidades de Investigación

- Aplicar fuentes basadas en evidencias (OncoAlícia, WCRF, etc.) a las decisiones culinarias
- Interpretar las necesidades del paciente y traducirlas en estrategias de cocina
- Conectar la teoría (nutrición, inflamación, inmunidad) con la práctica en la cocina

Habilidades Culinarias y Profesionales

- Adaptar recetas básicas a desafíos específicos de alimentación
- Trabajar de forma segura e higiénica en una cocina profesional
- Comenzar el desarrollo iterativo de recetas basado en la degustación y la retroalimentación
- Comunicar claramente sobre las elecciones alimentarias durante las explicaciones grupales

Mentalidad y Actitudes

- Pasar de «¿Qué quiero cocinar?» a «¿Qué necesita comer esta persona?»
- Aceptar las restricciones como motor de la creatividad
- Desarrollar el respeto por la complejidad de la alimentación durante la enfermedad

SEMANA 3 — Iteración, Técnica y Comunicación

(Laboratorios de Cocina 3 y 4 — Módulos 5 y 6)

Enfoque de Aprendizaje

La Semana 3 profundiza la competencia técnica y refuerza el papel de la comunicación y la reflexión en la cocina terapéutica. Los estudiantes perfeccionan técnicas, prueban límites y aprenden de la práctica repetida.

Conocimiento

- Técnicas culinarias adaptadas a las necesidades relacionadas con la salud:
 - Modificación de texturas (alimentos blandos, húmedos y suaves)
 - Potenciación del sabor para la percepción reducida del gusto
 - Métodos de cocción que preservan los nutrientes
- Comprensión de cómo los pequeños ajustes culinarios afectan a:
 - Apetito
 - Facilidad para comer
 - Confort sensorial

Habilidades de Investigación

- Evaluar el rendimiento de las recetas mediante la degustación estructurada
- Observar las relaciones de causa y efecto en las adaptaciones culinarias
- Documentar mejoras y justificaciones de decisiones

- Comparar estrategias entre diferentes efectos secundarios

Habilidades Culinarias y Profesionales

- Liderar una sesión de laboratorio como «médico/dietista»
- Enseñar a los compañeros usando lenguaje claro y no médico
- Dar y recibir retroalimentación constructiva
- Gestionar el trabajo en equipo bajo restricciones de tiempo y técnicas

Mentalidad y Actitudes

- Desarrollar confianza en la resolución de problemas a través de la cocina
- Practicar la paciencia y la adaptabilidad cuando los platos no funcionan como se esperaba
- Reconocer la comunicación como parte de la responsabilidad profesional
- Fortalecer la empatía mediante la exposición repetida a las perspectivas de los pacientes

Módulo 6 - Actividad de Ampliación – Reto del Mercado de Agricultores de Verano (Opcional / Adicional)

Los equipos seleccionan 2–3 ingredientes estacionales y de producción local y adaptan un plato de su menú en desarrollo para efectos secundarios. Deben justificar:

- cómo el cambio apoya el efecto secundario asignado (textura, sabor, tolerancia)
- cómo mejora la sostenibilidad (estacionalidad, localidad, reducción de residuos)
- cómo considera el acceso nutricional local (disponibilidad, asequibilidad, inclusividad)

Entregable: breve justificación + notas de receta actualizadas.

SEMANA 4 — Integración, Síntesis e Identidad Profesional

(Laboratorio de Cocina 5 — Módulo 7 | Presentación Final — Módulo 8)

Enfoque de Aprendizaje

La Semana 4 consolida todo el aprendizaje en un proyecto coherente de cuidado culinario. Los estudiantes integran conocimientos, habilidades y actitudes al articular su razonamiento profesional.

Conocimiento

- Comprensión comparativa de los efectos secundarios relacionados con el tratamiento del cáncer
- Capacidad de diseñar menús completos adaptados a necesidades específicas
- Conciencia del rol del chef en la salud, el bienestar y la calidad de vida

Habilidades de Investigación

- Sintetizar información en decisiones de menú claras y justificadas
- Responder a preguntas con razonamiento basado en evidencias
- Reflexionar críticamente sobre los compromisos y las limitaciones

Habilidades Culinarias y Profesionales

- Presentar menús de forma profesional y centrada en el paciente
- Explicar las elecciones culinarias a públicos no especializados en cocina
- Demostrar apropiación de los procesos de toma de decisiones
- Reflexionar sobre el crecimiento personal y el aprendizaje

Mentalidad y Actitudes

- Ver la empatía como una competencia culinaria fundamental
- Desarrollar la confianza profesional: «*Sé por qué cocino de esta manera*»
- Comprender la comida como cuidado, dignidad y apoyo
- Motivación para aplicar estos valores más allá del curso

Progresión General (Semanas 1–4)

Al final de la Semana 4, los estudiantes habrán:

- Comprendido el impacto nutricional y emocional de los efectos secundarios del tratamiento del cáncer
- Cocinado para los cinco efectos secundarios utilizando técnicas adaptadas
- Enseñado a los compañeros mediante la comunicación basada en roles
- Diseñado y presentado un menú centrado en el paciente e informado por evidencias
- Desarrollado una mentalidad profesional que integra nutrición, cocina y empatía

2.8. Criterios de evaluación y marco de valoración

La evaluación dentro del programa NourishWell sigue un enfoque basado en competencias y formativo, en línea con los valores educativos de Erasmus+. La evaluación se centra en la capacidad de los estudiantes para aplicar conocimientos en contextos prácticos y realistas, colaborar eficazmente y reflexionar sobre su proceso de aprendizaje, en lugar de centrarse únicamente en el conocimiento teórico. Los estudiantes no son evaluados por dar consejos médicos, sino por tomar decisiones apropiadas relacionadas con la alimentación dentro del ámbito educativo del programa.

La evaluación es continua y progresiva. Se basa en la evidencia recopilada durante los laboratorios de cocina, el trabajo en equipo, el desarrollo de recetas y menús, las explicaciones grupales, las presentaciones finales y las actividades de reflexión. El marco está diseñado para apoyar el aprendizaje, orientar la mejora y garantizar que la evaluación siga siendo práctica, transparente y manejable para los docentes.

Estructura de la evaluación

La evaluación final está estructurada en torno a cuatro áreas de competencia con igual ponderación (25% cada una), que reflejan la naturaleza interdisciplinar del programa e integran la comprensión nutricional, la práctica culinaria, la comunicación y la responsabilidad social.

1. Comprensión y adecuación nutricional (25% – Competencia de Aplicación del Conocimiento)

La capacidad de los estudiantes para comprender y aplicar los principios nutricionales relacionados con los efectos secundarios del tratamiento del cáncer de forma sensible al contexto y basada en evidencias.

Criterios de Evaluación

- Identifica correctamente los desafíos clave relacionados con la alimentación vinculados al efecto secundario asignado
- Selecciona opciones alimentarias y enfoques de preparación apropiados para las necesidades funcionales, sensoriales y nutricionales
- Utiliza fuentes fiables recomendadas por el programa (por ejemplo, OncoAlícia, WCRF) para justificar las decisiones
- Reconoce y evita los mitos nutricionales, las afirmaciones no respaldadas o las recomendaciones inapropiadas;

2. Planificación de Menús y Creatividad Culinaria (25% – Competencia Creativa y de Resolución de Problemas)

La capacidad de los estudiantes para diseñar menús equilibrados, realistas y culturalmente sensibles que respondan a necesidades específicas sin perder atractivo ni viabilidad.

Criterios de Evaluación

- Desarrolla un menú coherente entre las comidas y apropiado para el perfil de paciente definido

- Incluye ingredientes estacionales, localmente adaptables y realistas para el uso cotidiano
- Adapta las comidas creativamente dentro de las restricciones relacionadas con la salud sin perder atractivo ni practicidad
- Muestra una clara alineación entre las elecciones del menú y el perfil cultural del paciente;

3. Habilidades Culinarias, Técnica y Seguridad Alimentaria

(25% – Competencia Práctica y Profesional)

La competencia culinaria práctica de los estudiantes y la conducta profesional en un entorno de cocina, con especial atención a las necesidades de los consumidores vulnerables.

Criterios de Evaluación

- Aplica técnicas de cocción adecuadas para apoyar la textura, el sabor, la digestibilidad y la facilidad para comer
- Demuestra porcionado y presentación apropiados para el contexto del paciente asignado
- Sigue de forma consistente los procedimientos de higiene, seguridad alimentaria y trabajo seguro en la cocina
- Contribuye de forma fiable al trabajo en equipo y la organización de tareas en la cocina;

4. Reflexión, Empatía y Comunicación

(25% – Competencia Social y Cívica)

La capacidad de los estudiantes para explicar sus decisiones con claridad, comunicarse respetuosamente y reflexionar sobre el papel de la comida en la atención y el bienestar del paciente.

Criterios de evaluación

- Explica las decisiones culinarias y relacionadas con la nutrición de forma clara y accesible
- Utiliza lenguaje respetuoso, centrado en el paciente y no médico
- Reflexiona de forma significativa sobre lo que se aprendió, lo que fue desafiante y lo que podría mejorarse
- Demuestra conciencia de la comida como forma de cuidado, dignidad, confort y apoyo social

Métodos de evaluación

La evidencia de evaluación se recopila a través de:

- Observación del trabajo de los estudiantes durante los laboratorios de cocina
- Discusiones grupales y breves explicaciones de las decisiones tomadas
- Retroalimentación continua de compañeros e instructores
- Documentación de recetas y desarrollo del menú
- Presentación final del grupo en el Módulo 8
- Tareas breves de reflexión individual y/o grupal

Para apoyar la implementación, los docentes pueden utilizar las siguientes fuentes de evidencia para cada área de competencia:

Comprensión y adecuación nutricional

La evidencia puede incluir la justificación del menú, la documentación de recetas, las explicaciones grupales y las referencias a fuentes fiables.

Planificación de Menús y Creatividad Culinaria

La evidencia puede incluir los menús completados, las elecciones de ingredientes, la adaptación al perfil del paciente, y la viabilidad y coherencia de las comidas propuestas.

Habilidades Culinarias, Técnica y Seguridad Alimentaria

La evidencia puede incluir la observación directa durante los laboratorios de cocina, las prácticas de higiene y seguridad, el trabajo en equipo en la cocina y la calidad e idoneidad de los platos preparados.

Reflexión, Empatía y Comunicación

La evidencia puede incluir explicaciones orales, presentaciones finales, breves reflexiones escritas y la capacidad del estudiante para comunicarse de forma respetuosa y significativa sobre las necesidades del paciente y el cuidado relacionado con la alimentación.

Niveles de evaluación / rúbrica de puntuación

Para cada criterio de evaluación, los docentes pueden utilizar la siguiente rúbrica de cuatro niveles para garantizar una evaluación transparente y consistente:

4 – Sobresaliente

El rendimiento es claro, consistente, bien justificado y apropiado para la tarea. El estudiante demuestra confianza, buen criterio y la capacidad de aplicar el aprendizaje de forma independiente en la práctica.

3 – Competente

El rendimiento cumple con el estándar esperado. El estudiante aplica los conocimientos y las habilidades de forma apropiada, con solo debilidades u omisiones menores.

2 – En desarrollo

El rendimiento muestra comprensión parcial y cierta aplicación apropiada, pero faltan elementos importantes, son poco claros, inconsistentes o insuficientemente justificados.

1 – Emergente

El rendimiento es limitado o incompleto. El estudiante muestra grandes dificultades para aplicar los conocimientos y las habilidades de forma apropiada y requiere apoyo sustancial.

Los docentes pueden puntuar cada criterio en una escala de 1 a 4 usando la rúbrica anterior. El resultado final puede calcularse promediando las puntuaciones dentro de cada área de competencia y aplicando luego la ponderación del 25% de cada área.

Calendario de evaluación recomendado

La evaluación se realiza a lo largo del programa y no solo en la etapa final.

La evaluación formativa debe realizarse durante los laboratorios de cocina, el trabajo grupal, el desarrollo del menú y los debates de retroalimentación. Su propósito es orientar la mejora durante el proceso de aprendizaje.

La evaluación sumativa debe basarse en el menú final documentado y el trabajo de recetas, el rendimiento práctico observado, la presentación final del grupo y las tareas de reflexión.

Para garantizar la equidad y la facilidad de implementación, la evaluación debe basarse en el rendimiento observable de los estudiantes y los resultados documentados, en lugar de en impresiones generales. Los docentes deben evaluar lo que los estudiantes demuestran a través de sus planes de menú, elecciones de recetas, trabajo en la cocina, explicaciones, presentaciones y reflexiones.

La participación debe entenderse como un compromiso activo y constructivo en el proceso de aprendizaje. Esto incluye contribuir al trabajo grupal, asumir la responsabilidad de las tareas asignadas, responder a la retroalimentación, participar en los debates y mostrar esfuerzo durante las actividades prácticas. La participación no debe juzgarse únicamente en función de rasgos de personalidad como la confianza o la locuacidad.

La evaluación debe centrarse en la capacidad del estudiante para tomar decisiones apropiadas relacionadas con la alimentación dentro del ámbito educativo del programa. Los estudiantes no son evaluados por el diagnóstico médico ni por dar consejos clínicos.

Preguntas de reflexión opcionales para los estudiantes

Los docentes pueden utilizar una breve tarea de reflexión para apoyar la evaluación de la empatía, la comunicación y la transferencia del aprendizaje. Se puede pedir a los estudiantes que respondan brevemente a las siguientes preguntas:

- ¿Qué hizo bien nuestro grupo para responder a las necesidades de este perfil de paciente?
- ¿Cuál fue la parte más difícil de adaptar las elecciones alimentarias o la preparación?
- ¿Qué aprendí sobre el papel de la comida en el cuidado, el confort y la dignidad?
- ¿Qué mejoraría si volviera a realizar esta tarea?

Guía de Implementación

El marco está diseñado para ser práctico y manejable para los docentes. Se recomienda que cada área de competencia sea evaluada a través de 3–4 indicadores observables, utilizando notas breves o una hoja de rúbrica sencilla durante las sesiones prácticas y las presentaciones. Esto permite que la evaluación siga siendo estructurada, transparente y realista dentro de las limitaciones de tiempo del programa.

El marco de evaluación valora:

- El aprendizaje a través de la experiencia y la reflexión
- La colaboración y el aprendizaje intercultural
- La resolución práctica de problemas en contextos realistas
- El crecimiento personal y profesional

Se anima a los estudiantes a participar activamente, aprender de los errores, responder a la retroalimentación y transferir las competencias adquiridas más allá del contexto del curso.

Esta versión ya es muy utilizable como documento de proyecto. Un siguiente paso muy práctico sería convertirla en una tabla de rúbrica de una página para los docentes con columnas para el criterio, una puntuación de 1 a 4 y comentarios.

2.9. Recursos recomendados

Recursos de Nutrición Oncológica y Culinarios Basados en Evidencias

- **Oncoalicia** — Orientación práctica sobre nutrición durante y después del cáncer, incluidas recetas, adaptaciones alimentarias y estrategias dietéticas específicas para cada condición (www.oncoalicia.com/en/).
- **American Institute for Cancer Research (AICR)** — Investigación y recomendaciones basadas en evidencias sobre dieta, estilo de vida y prevención del cáncer (www.aicr.org).
- **World Cancer Research Fund (WCRF)** — Directrices globales e informes científicos sobre dieta, nutrición, actividad física y prevención del cáncer (www.wcrf.org).
- **Academy of Nutrition and Dietetics** – Grupo de Práctica de Nutrición Oncológica — Recursos profesionales y mejores prácticas para la nutrición oncológica desarrolladas por dietistas registrados.
- **American Cancer Society** — Información confiable sobre prevención del cáncer, tratamiento, nutrición y recomendaciones de estilo de vida saludable (www.cancer.org).
- **National Cancer Institute** — Información basada en investigación sobre el cáncer, incluidas pautas de nutrición, prevención y tratamiento (www.cancer.gov).
- **Irish Cancer Society** — Orientación pública sobre prevención del cáncer, nutrición y bienestar durante y después del cáncer (www.cancer.ie).
- **Macmillan Cancer Support** — Asesoramiento práctico, apoyo y orientación dietética para personas afectadas por el cáncer (www.macmillan.org.uk).