

PLANIFICACIÓN PRÁCTICAS APEPOC

1. Webinars	2
WEBINAR 1.	2
WEBINAR 2.	3
WEBINAR 3.	3
WEBINAR 4.	4
2. Material para publicar	4
3. Calendario	6

1. Webinars

En base a los resultados preliminares de la encuesta, se proponen los webinars / talleres prácticos que se detallan a continuación:

WEBINAR 1.

Título:

- EMPECEMOS POR EL PRINCIPIO, ¿CÓMO DEBERÍAMOS COMER SI TENEMOS EPOC? DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

¿Qué vamos a aprender en este webinar?

- Qué nos aporta cada grupo de alimentos y cómo combinarlos para comer las cantidades y porciones adecuadas
- Cómo calcular las raciones de consumo adecuadas de cada grupo de alimentos
- Cuál es la frecuencia de consumo adecuada de cada grupo de alimentos
- Nutrientes específicos que necesitamos en EPOC y cómo incorporarlos a nuestra alimentación
- Ejemplos de menús saludables
- Se explicarán las infografías publicadas

¿Qué material se va a repartir asociado a este webinar?

- Plato saludable
- Plantilla de frecuencia de consumo diaria y semanal para que puedan organizarse la semana de manera sencilla

Fecha propuesta: sujeta a confirmación de APEPOC.

- Jueves 8 de abril de 15.30 a 17.00h

WEBINAR 2.

Título:

- MITOS Y VERDADES SOBRE LA ALIMENTACIÓN. QUE NO TE ENGAÑEN LAS ETIQUETAS

¿Qué vamos a aprender en este webinar?

- Desmentir los mitos más extendidos en alimentación
- Cómo leer etiquetas para identificar alimentos saludables
- Cómo reducir el consumo de azúcar

¿Qué material se va a repartir asociado a este webinar?

- Herramienta para saber leer etiquetas y hacer la compra saludable
- Lista de la compra saludable
- Cómo identificar el azúcar en las etiquetas

Fecha propuesta: sujeta a confirmación de APEPOC.

- Jueves 29 de abril de 15.30 a 17.00h

WEBINAR 3.

Título:

- CÓMO INFLUYE LA MEDICACIÓN EN NUESTRA ALIMENTACIÓN

¿Qué vamos a aprender en este webinar?

- Como interfiere la alimentación en la absorción de nutrientes
- Como mejorar la toma de la medicación para que no interfiera en nuestra alimentación

¿Qué material se va a repartir asociado a este webinar?

- Herramienta práctica para entender cómo interaccionan los medicamentos que habitualmente se toman en EPOC y la alimentación

Fecha propuesta: sujeta a confirmación de APEPOC.

- Jueves 13 de mayo de 15.30 a 17.00h

WEBINAR 4.**Título:**

- CÓMO MEJORAR LA MOTIVACIÓN PARA COMER MEJOR

¿Qué vamos a aprender en este webinar?

- Consejos prácticos para mejorar la motivación personal
- Como gestionar la relación con la comida
- Opciones de comidas saludables para picoteos imprevistos

¿Qué material se va a repartir asociado a este webinar?

- Herramientas práctica mejorar la motivación
- Opciones saludables para picoteos imprevistos

Fecha propuesta: sujeta a confirmación de APEPOC.

- Jueves 3 de junio de 15.30 a 17.00h

2. Material para publicar

La idea es que todo el material que se vaya difundiendo en redes sociales y en la web, luego se explique en los webinars. Por eso, la propuesta es que contengan toda la información práctica de los talleres simplificada y disgregada, que se publiquen cada semana o cada dos semanas.

INFOGRAFÍAS

Cada infografía **llevará asociado un breve texto para acompañar** y publicarlo en la web que explique brevemente la infografía.

- **Infografía 1.** Plato saludable y raciones de alimentos
- **Infografía 2.** Nutrientes específicos para EPOC
- **Infografía 3.** Opciones de picoteo saludable
- **Infografía 4.** Qué nos aporta cada grupo de alimentos
- **Infografía 5.** Cómo reducir el consumo de azúcar
- **Infografía 6.** Alimentos ricos en vitamina D y su importancia en la EPOC
- **Infografía 7.** Cómo reducir el consumo de sal sin perder sabor
- **Infografía 8.** Cómo aumentar el consumo de frutas y verduras
- **Infografía 9.** Cómo aumentar el consumo de proteínas
- **Infografía 10.** Recetas rápidas con alimentos poco procesados
- **Infografía 11.** Lista de la compra saludable
- **Infografía 12.** Cómo leer etiquetas
- **Infografía 13.** Como interfiere la medicación en nuestra alimentación
- **Infografía 14.** Cómo mantener la alimentación saludable en verano

ARTÍCULOS

Además de las infografías, se harán entradas para la web sobre alimentación

- **Artículo 1.** Evidencia científica sobre la vitamina D y su importancia en la EPOC *(lanzarlo cuando la infografía 6)*
- **Artículo 2.** Qué es la sarcopenia y cómo influye en la EPOC *(lanzarlo cuando la infografía 9)*
- **Artículo 3.** Por qué es necesario involucrar a los pacientes en el tratamiento nutricional. La importancia de la atención centrada en el paciente *(lanzarlo después del webinar de la motivación personal para enlazar el video)*
- **Artículo 4.** Cómo hacer una buena valoración nutricional en pacientes con EPOC. *(artículo final)*

3. Calendario

MARZO						
8	9	10	11	12	13	14
			Infografía 1			
15	16	17	18	19	20	21
Recordatorio rellenar encuesta			Infografía 2			
22	23	24	25	26	27	28
			Infografía 3			

ABRIL

29	30	31	1	2	3	4
	Infografía 4		Jueves santo	Viernes santo		
5	6	7	8	9	10	11
		Infografía 5	WEBINAR 1			
12	13	14	15	16	17	18
Recordatorio rellenar encuesta			Artículo 1 Infografía 6			
19	20	21	22	23	24	25
			Infografía 7			
26	27	28	29	30	1	2
Recordatorio rellenar encuesta		Infografía 8	WEBINAR 2			

MAYO

3	4	5	6 Artículo 2 Infografía 9	7	8	9
10 Recordatorio rellenar encuesta	11	12	13 Infografía 10 WEBINAR 3	14	15	16
17	18 Artículo 3	19	20 Infografía 11	21	22	23
24	25	26	27 Infografía 12	28	29	30
31 Recordatorio rellenar encuesta	1	2	3	4	5	6

JUNIO

31	1	2	3	4	5	6
		Infografía 13	WEBINAR 4			
7	8	9	10	11	12	13
			Infografía 14			
14	15	16	17	18	19	20
Artículo 4 Lanzamiento de la encuesta final			WEBINAR RESULTADOS ENCUESTA INICIAL			
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Universidad Europea
Miguel de Cervantes