

Máster Oficial Interuniversitario en Tecnología Educativa:
e-Learning y Gestión del Conocimiento



ACTIVIDAD 3

Diseño y Construcción de un Recurso Educativo Abierto (REA)

HERRAMIENTAS DIGITALES PARA LA DOCENCIA 2024/2025



Laboratorios Simulados 2

Laura Acero Salazar

Patricia Gallego Gálvez

Pablo Saiz Olavarri

Elena Villalba Catalán

A. IDENTIFICACIÓN DEL RECURSO

A.1 Título: Nutriactiva, ¡tu cambio saludable!

A.2 Dirección URL del REA: [NutriActiva](#)

A.3 Contraseñas y usuarios si fueran necesarios: Para poder revisar el REA propuesto será necesario disponer, si las hubiera, de las contraseñas para acceder a los espacios diseñados para los destinatarios.

A.4 Presentación.

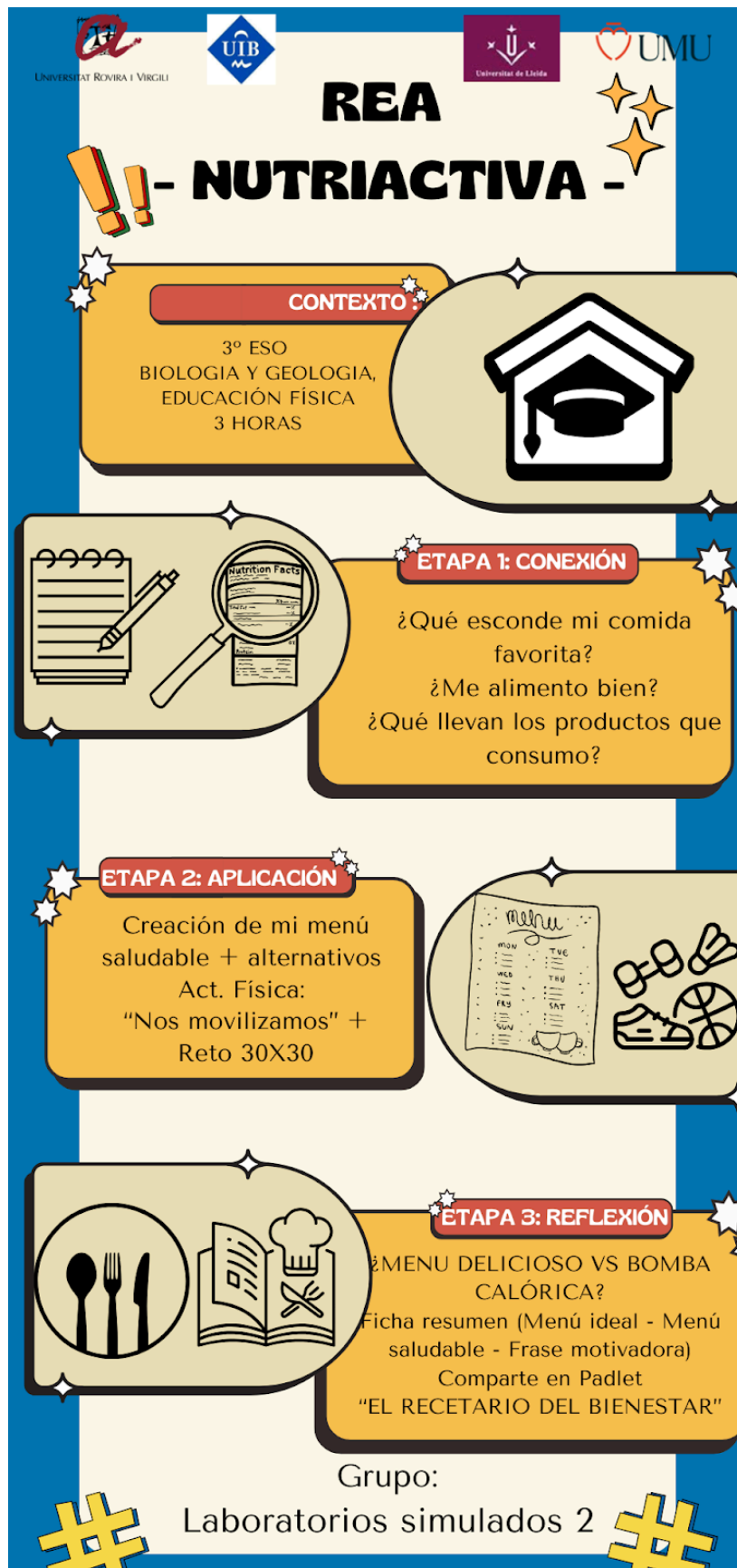
Hoy en día la obesidad infantil está aumentando debido a que los alumnos pasan demasiadas horas sentados y no realizan ningún tipo de deporte. A este hecho se le suma el tipo de alimentación que siguen, a menudo basada en la denominada comida basura.

Con el presente trabajo se persigue que los alumnos conozcan los diferentes tipos de alimentos que existen y que aprendan a diferenciar los que son saludables de los que no. Además, se señala la importancia de realizar actividad física habitual y el impacto positivo que puede tener sobre su vida.

Para ello, hemos diseñado un REA a través de la plataforma eXeLearning. Dicho recurso se estructura en tres etapas:

1. Conexión: en esta etapa, los alumnos diseñarán su menú ideal para, a continuación, analizarlo nutricionalmente y determinar si es o no saludable.
2. Aplicación: partiendo del menú anterior, realizarán las modificaciones necesarias para convertir su menú ideal en una versión más saludable. Continuarán adaptando ese nuevo menú a diversas circunstancias, de modo que sea apto para todos. Finalmente, aprenderán la importancia que tiene la actividad física en su vida.
3. Cierre-Reflexión: para finalizar la actividad, analizarán lo aprendido y lo plasmarán en una ficha resumen que compartirán con sus compañeros.

A.5 Representación visual del REA:



A.6 Nombre y apellidos de los miembros del equipo de trabajo:

1. Laura Acero Salazar
2. Patricia Gallego Gálvez
3. Pablo Saiz Olavarri
4. Elena Villalba Catalán

B. ALUMNADO O COLECTIVO DESTINATARIO DEL DISEÑO (REA).

Alumnos de 3º de la ESO (14 años).

C. OBJETIVO DE APRENDIZAJE QUE SE PRETENDE DESARROLLAR.

Desarrollar la capacidad de los alumnos para analizar críticamente la información sobre nutrición y ejercicio físico, promoviendo hábitos saludables mediante la investigación, el diseño de menús equilibrados y el uso de herramientas digitales para evaluar el impacto de la alimentación y la actividad física en la salud.

D. COMPETENCIA/ CONTENIDO QUE SE TRABAJARÁ.

- Competencias:
 - Competencia en ciencia, tecnología y salud.
 - Competencia digital.
 - Competencia para el aprendizaje autónomo y colaborativo.
 - Conciencia y expresiones culturales (adaptación de menús a diferentes contextos).
- Contenidos:
 - Conceptos de nutrición y equilibrio alimentario.
 - Impacto del ejercicio físico en la salud.
 - Evaluación crítica de la información contenida en el etiquetado.
 - Uso de herramientas digitales para la planificación alimentaria y el análisis de datos de salud.
- Objetivos de desarrollo sostenible (ODS):
 - ODS 3: Salud y bienestar. Promover hábitos saludables en alimentación y actividad física para prevenir enfermedades.
 - ODS 4: Educación de calidad. Fomentar el aprendizaje y la educación en salud a través de herramientas tecnológicas utilizando recursos digitales.
 - ODS 9: Producción y consumo responsable. Concienciar sobre el consumo responsable de alimentos saludables y de proximidad.
 - ODS 17: Alianzas para lograr objetivos. Trabajar de forma colaborativa para el intercambio de información.

E. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE QUE SE DESARROLLARÁN.

Actividad	Breve descripción	Tecnología
Diseño de un menú ideal	Elaborar un menú que los alumnos consideren apetecible y que servirá de punto de partida para el resto de actividades.	Uso de herramientas digitales (Nutricalculadora, Canva, Genially, Padlet) para diseño y presentación de menús.
Análisis de los ingredientes del menú ideal	Analizar ingredientes del menú ideal para detectar si son o no saludables.	Uso de herramientas digitales (nutricalculadora) para análisis de alimentos.
Diseño de menús saludables	Aplicar conocimientos sobre nutrición y lectura del etiquetado de alimentos en la elaboración de menús saludables.	Uso de herramientas digitales (Nutricalculadora, Canva, Genially, Padlet) para diseño y presentación de menús. Uso de guías adjuntas al recurso para aprender a leer el etiquetado de los alimentos.
Diseño de menús alternativos	Modificar el menú saludable diseñado previamente para adaptarlo a diversas situaciones alimentarias.	Uso de herramientas digitales (Nutricalculadora, Canva, Genially, Padlet) para diseño y presentación de menús. Uso de documentos adjuntos al recurso para adaptar el menú a distintas situaciones alimentarias.
Fomento de la práctica de actividad física regular	Informar de la importancia de la práctica de actividad física como complemento a la alimentación saludable para mejorar la calidad de vida. Fomentar la realización de actividad física habitual.	Uso de herramientas interactivas (Strava) para realizar un seguimiento de la actividad física seleccionada.
Mantenimiento de la salud cardiaca	Analizar las necesidades calóricas para mantener una buena salud del corazón.	Uso del laboratorio virtual PhET "Alimentación y ejercicio".
Evaluación y selección del mejor menú	Fomentar la participación activa y la argumentación en la selección del menú más equilibrado y atractivo.	Uso de herramientas digitales para votación (Mentimeter, Google Forms).

F. DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LAS ACTIVIDADES: CONTENIDO Y SECUENCIA.

MOMENTO	ACTIVIDAD	AGRUPAMIENTO	TIEMPO	RECURSOS/FUNCIONALIDAD
Conexión	Diseño de un menú ideal: diseñar el menú que los alumnos quisieran encontrar en la cafetería del instituto.	Grupos 3-4 personas	10 minutos.	Herramientas digitales (Nutriculadora, Canva, Genially, Padlet) para diseño y presentación de menús.
	Análisis de los ingredientes del menú ideal: analizar varios ingredientes de su menú ideal para determinar si son saludables o no.	Grupos 3-4 personas	30 minutos.	Uso de herramientas digitales (supermercados online) para análisis de alimentos.
Aplicación	Diseño de menús saludables: modificar el menú ideal para convertirlo en un menú saludable.	Grupos 3-4 personas	45 minutos.	Herramientas digitales (Nutriculadora, Canva, Genially, Padlet) para diseño y presentación de menús. Guías adjuntas al recurso para adaptar el menú a distintas situaciones alimentarias.
	Diseño de menús alternativos: modificar el menú saludable para adaptarlo a distintas circunstancias alimentarias.	Grupos 3-4 personas	20 minutos.	Herramientas digitales (Nutriculadora, Canva, Genially, Padlet) para diseño y presentación de menús. Documentos adjuntos al recurso para adaptar el menú a distintas situaciones alimentarias.
	Fomento de la práctica de actividad física regular: aprender sobre la importancia de la práctica regular de actividad física y comprometerse a realizarla.	Individual	20 minutos.	Uso de herramientas interactivas (Strava) para realizar un seguimiento de la actividad física seleccionada.
	Mantenimiento de la salud cardiaca: analizar las necesidades calóricas que diferentes individuos requieren para tener una buena salud del corazón.	Grupos 3-4 personas	15 minutos.	Uso del laboratorio virtual PhET "Alimentación y ejercicio".
Cierre-reflexión	Evaluación y selección del mejor menú: compartir los menús con sus compañeros para seleccionar el que prefieran.	Grupos 3-4 personas	40 minutos.	Herramientas digitales para votación (Mentimeter, Google Forms).

TAREAS DOCENTES PREVIAS DE PREPARACIÓN Y GESTIÓN DE LOS RECURSOS Y/O ESPACIOS

1. Creación de Espacios de Trabajo:

- Crear un espacio virtual en la plataforma educativa (por ejemplo, Google Classroom, Moodle, etc.) para que los estudiantes puedan acceder a los materiales y recursos necesarios (guías de etiquetado de productos y composición de alimentos, información sobre dietas y actividades físicas).
- Dividir a los estudiantes en subgrupos de tres o cuatro personas dentro de este espacio. Esto puede ser realizado mediante la plataforma de gestión de aprendizaje, creando foros o canales de trabajo colaborativo.

2. Gestión de Accesos:

- Proveer a los estudiantes con las claves de acceso necesarias para entrar a los espacios digitales (por ejemplo, la plataforma educativa y herramientas como Mentimeter para la votación del menú ideal).
- Asegurarse de que cada estudiante tenga su cuenta activa y pueda acceder sin problemas. Si se utilizan herramientas externas, se debe proporcionar tutoriales o instrucciones claras sobre cómo registrarse y participar en estas plataformas.

3. Espacios de Entrega y Devolución de Tareas:

- Crear espacios de entrega de trabajos, como carpetas en la plataforma educativa, para que los grupos puedan subir sus menús y análisis finales.
- Establecer un calendario claro de plazos para la entrega de los menús y la presentación final, asegurándose de que cada grupo pueda enviar su trabajo en tiempo y forma.
- Definir un sistema de retroalimentación donde los estudiantes reciban comentarios detallados sobre sus trabajos, ya sea mediante comentarios directos en la plataforma o mediante reuniones virtuales para discutir avances y sugerencias.

4. Herramientas de Evaluación y Retroalimentación:

- Crear un espacio para que los estudiantes reciban retroalimentación sobre sus menús y actividades físicas. Esto puede incluir una evaluación entre pares, donde cada grupo valore las propuestas de los otros, o comentarios específicos por parte del docente sobre los puntos fuertes y áreas de mejora de cada trabajo.
- Utilizar herramientas como Mentimeter para recoger las votaciones sobre el menú más innovador y equilibrado. Esta herramienta también puede ser usada para hacer encuestas rápidas sobre la actividad física o la experiencia de los estudiantes.

5. Tareas Preparatorias:

- Proveer a los estudiantes con recursos previos como las guías sobre etiquetado de productos y composición de alimentos. Además, se puede incluir material sobre la importancia de la actividad física y cómo integrar hábitos saludables en su vida diaria.
- Hacer una introducción al reto físico, proporcionando ejemplos de ejercicios sencillos que los estudiantes puedan realizar y motivándolos a incluir actividad física de manera regular.

6. Manejo de la Diversidad Alimentaria:

- Instruir a los estudiantes sobre la importancia de adaptar el menú a las necesidades de sus compañeros (dieta vegana, intolerancias alimentarias, creencias religiosas). Se pueden ofrecer ejemplos de alternativas y modificadores de recetas para garantizar que todos los estudiantes puedan participar en la creación del menú ideal sin exclusión.

7. Presentación Final:

- Organizar el espacio para la presentación final, donde cada grupo pueda exponer su menú y análisis. Esto podría hacerse subiendo los trabajos a una plataforma de presentación pública como el muro "El recetario del bienestar".

- Definir una metodología para la presentación, indicando que cada grupo debe presentar no solo su menú, sino también una breve reflexión sobre los cambios realizados y cómo sus hábitos de consumo han mejorado.

8. Promoción de la Actividad Física:

- Crear un espacio donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias físicas, ya sea a través de un foro o mediante un registro personal que demuestre cómo están incorporando la actividad física en su vida diaria.
- Incluir un componente de seguimiento y motivación donde los estudiantes puedan ver cómo se está implementando el reto físico por parte de sus compañeros y comparar los progresos.

ITINERARIO DE LAS ACTIVIDADES

- En primer lugar, el grupo clase dividido en subgrupos de tres y cuatro personas deberá de realizar un plan nutricional semanal perfecto para la cafetería del instituto, teniendo en cuenta todos aquellos alimentos/bebidas que prefieran.
- El alumnado recibirá una formación basada en dos guías para conocer sobre el etiquetado de los productos y la composición de los alimentos. Al concluir la formación, deberán de discernir en grupos si se trata de una opción saludable o no lo es. Para ello, contarán también con un simulador o Nutricalculadora (Open food facts).
- Ahora que ya saben cuáles pueden ser los alimentos a descartar y a incluir en sus dietas, es el momento de elaborar el menú completo (siendo flexibles respecto a las creencias religiosas o cuestiones médicas o personales). Para estos alumnos y alumnas que precisen modificaciones en la dieta, se crean además algunos menús alternativos (personas musulmanas, veganas, intolerantes a la lactosa y al gluten).
- Con el fin de promover unos hábitos de vida activos y saludables, también se hace hincapié sobre la importancia de la realización de actividad física para la lucha contra el sedentarismo. Además, se propone la realización de un reto de carácter físico para crear una rutina de entrenamiento en su vida diaria.
- Para finalizar este REA, se pide por grupos que elaboren un menú ideal, explicando lo aprendido a lo largo de este. Incluyendo un breve análisis sobre los productos que antes consumían, por qué ya no lo hacen, y, por cuáles los han sustituido. También, se pide una breve presentación sobre la actividad física que practican, así como un eslogan que inspire a otros. Por último, se presenta el trabajo usando el muro “El recetario del bienestar”, se analiza la propuesta de cada grupo, y se elige un menú y plan de vida equilibrado e innovador mediante la herramienta *Mentimeter*.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

a) Producciones y/o resultados de los alumnos

PRODUCCIONES	EVIDENCIA	OBJETIVO DE APRENDIZAJE
Análisis crítico del etiquetado y composición de alimentos	Los grupos identifican alimentos saludables y no saludables basándose en el análisis del etiquetado nutricional. Se espera que justifiquen sus decisiones con argumentos basados en la formación recibida.	Capacidad para interpretar etiquetas alimentarias y tomar decisiones informadas sobre el consumo de alimentos.
Menú saludable y análisis reflexivo	Cada grupo presenta un menú saludable acompañado de: <ul style="list-style-type: none"> • Un análisis crítico sobre los productos que consumían previamente, explicando por qué han decidido sustituirlos por opciones más saludables. • Una reflexión sobre cómo su propuesta promueve hábitos saludables. 	Desarrollo del pensamiento crítico sobre hábitos alimentarios previos y capacidad para proponer alternativas saludables.
Menú alternativo	Los estudiantes elaboran un menú alternativo según las necesidades del consumidor que les haya tocado. El menú debe estar correctamente diseñado para personas con intolerancias (lactosa, gluten) o dietas específicas (veanas, musulmanas).	Comprensión y aplicación de conceptos sobre alimentación saludable y adaptaciones dietéticas.
Propuesta de actividad física, reto 30x30	Los estudiantes presentan una rutina de entrenamiento físico adecuada para combatir el sedentarismo. Incluyen una reflexión sobre cómo la actividad física mejora la calidad de vida.	Conciencia sobre la importancia de la actividad física en un estilo de vida saludable.
Presentación final en el muro "El recetario del bienestar"	Los grupos presentan su trabajo final (menú ideal, análisis reflexivo, propuesta de actividad física y eslogan) en el muro colaborativo. La presentación debe ser clara, creativa e innovadora. Proponen un eslogan motivador que inspire a otros a adoptar hábitos activos.	Habilidad para comunicar ideas de manera efectiva y trabajar colaborativamente.
Evaluación grupal mediante Mentimeter	Los estudiantes analizan las propuestas de otros grupos, seleccionando el menú más equilibrado e innovador mediante votación interactiva. Deben justificar su elección durante la sesión final.	Capacidad para evaluar críticamente propuestas ajenas y participar en procesos democráticos.

b) Indicadores de apropiación de los aprendizajes por los destinatarios

Para verificar que los estudiantes han interiorizado los aprendizajes, se utilizarán diferentes estrategias e instrumentos:

	INDICADORES	INSTRUMENTO
Observación directa	Participación activa en las diferentes etapas del trabajo. Capacidad de análisis y discusión argumentada. Colaboración efectiva con los compañeros.	Lista de cotejo o rúbrica para valorar aspectos como participación, argumentación y trabajo en equipo.
Productos entregados por los estudiantes	Calidad de los productos entregados y ajuste a las indicaciones dadas. Justificación reflexiva sobre las decisiones tomadas en la consecución de las tareas. Originalidad y coherencia del trabajo entregado.	Rúbrica para evaluar los productos finales según criterios como creatividad, rigor científico y presentación.
Presentaciones	Claridad en la exposición y explicación de su propuesta. Uso adecuado del vocabulario relacionado con nutrición y salud.	Rúbrica para evaluar presentaciones según criterios como claridad, argumentación y dominio conceptual.
Votación interactiva con Mentimeter	Participación activa en el análisis crítico de las propuestas presentadas por otros grupos. Justificación razonada al seleccionar el menú más equilibrado. Justificación razonada al seleccionar el plan de actividad física.	Registro cualitativo (comentarios o justificaciones) obtenido durante la votación.
Reflexión final individual	Capacidad para identificar aprendizajes significativos adquiridos durante el proyecto (alimentación saludable, etiquetado nutricional, importancia del ejercicio físico). Reconocimiento de cambios personales en sus hábitos diarios como resultado del proyecto.	Cuestionario reflexivo en Mentimeter .

G. VALORACIÓN DE LA CALIDAD DIDÁCTICA DEL REA

i) De 1 a 10, ¿cuál es la calidad global del recurso atendiendo tanto a la calidad didáctica como técnica-estética-comunicativa?

Le daríamos un 8/10. El contenido está bien explicado y es fácil de entender, además el diseño es atractivo y organizado. Sin embargo, creemos que podría mejorar un poco en la parte interactiva para hacerlo más dinámico.

ii) ¿Cuál es el aspecto más destacable o punto fuerte del trabajo realizado?

Lo que más nos gustó del recurso es que la información está muy bien estructurada y clara. Se nota que está pensado para que los estudiantes comprendan los temas sin dificultad. Además, el diseño es agradable y hace que sea fácil de seguir.

iii) ¿Cuáles son los principales elementos de mejorables del REA?

Algo que podría mejorar es que haya más actividades interactivas o ejercicios prácticos para reforzar lo aprendido. A veces solo leer la información no es suficiente, y sería bueno tener más ejercicios o cuestionarios para comprobar que entendimos bien. También podrían agregar más imágenes o videos para hacerlo más visual.

iv) ¿Cuáles son las tareas que ha realizado cada miembro del grupo en el desarrollo de la actividad 3?

Para la realización de este REA, nos hemos distribuido las tareas de tal forma que cada uno de los integrantes del grupo trabajase en los aspectos en los que se encontraba más cómodo. Ha existido una comunicación constante y efectiva para poder apoyarnos y suplementarnos.

En primer lugar, Patricia Gallego se ha centrado en los aspectos más generales del trabajo, tales como la creación y diseño del proyecto, así como también ha elaborado la actividad de discusión del trabajo. Gracias a su labor, el trabajo colaborativo ha sido mucho más sencillo, ya que ha facilitado que el resto de apartados tuvieran más coherencia entre sí, y el objetivo principal de las tareas fueran más significativas. Gran parte del desarrollo del laboratorio virtual presentado ha sido gracias a sus aportaciones.

Por otro lado, Laura Acero, ha empleado gran parte de su tiempo para la elaboración de los menús saludables, los menús alternativos, la búsqueda de recetas saludables o las necesidades nutricionales de los sujetos a quienes nos estamos dirigiendo. Además, su labor también se ha extendido para la creación del exeelearning, o la elaboración de esta guía. Fue la única representante del grupo en la presentación del trabajo en la videoconferencia.

En el caso de Elena Villalba, completó el apartado sobre la creación del menú ideal del alumnado, la búsqueda de recetas y el análisis del etiquetado alimentario. Por su parte, ha ayudado mucho en la realización de la guía que se está desarrollando.

Por último, Pablo Saiz, ha desarrollado el apartado relacionado con la actividad física y la alimentación saludable. En su caso, ayudó también en la creación de la guía del REA, así como en la elaboración del exeelearning.

v) Breve reflexión sobre el uso y beneficio (o no) de la IA en el proceso de creación del REA.

La inteligencia artificial (IA) es una herramienta que puede potenciar con múltiples posibilidades los trabajos educativos, pero para utilizarla de forma correcta se han de respetar ciertos aspectos. En primer lugar, se ha utilizado la IA para buscar ayuda con los laboratorios simulados, ya que los integrantes del grupo no conocíamos mucho sobre ellos, como por ejemplo el del PHET.

Gracias a la IA, hemos podido personalizar la experiencia, adaptando los contenidos de alimentación saludable a los laboratorios simulados. Nos ha permitido crear unas herramientas más ajustadas a las necesidades del grupo con el que trabajamos. Por último, es preciso comentar la necesidad de filtrar la información que la IA genera, ya que en alguna ocasión aquella que nos ha facilitado no se ajustaba al contexto al que nos debemos de ceñir.

REFLEXIÓN SOBRE EL IMPACTO DE LA COEVALUACIÓN REALIZADA Y LA EVALUACIÓN RECIBIDA POR LOS COMPAÑEROS EN EL TRABAJO QUE SE ENTREGA.

La co-evaluación nos ha ayudado a darnos cuenta de que algunas de las actividades podían crear trastornos alimenticios (contar kcal gastadas por cada actividad para compensar la mala alimentación). Nosotros queríamos hacerles ver a los alumnos lo que aporta una comida basura a nuestra vida diaria y lo difícil que es eliminar ese exceso de kcal innecesarias (eliminar una comida del McDonald's sería el equivalente a estar nadando 1h y 30 min).

¿Cuáles son los cambios realizados en el REA tras la actividad de co-evaluación?

Los cambios realizados han sido:

- Inclusión de un lenguaje inclusivo.

- Actividades inclusivas.
- Eliminar actividades relacionadas con contar kcal.
- Añadir rúbricas.
- Reflexión final del trabajo.
- Modificar imágenes y hacerlo más atractivo.
- Modificar actividades.
- Eliminar duplicidades.
- Incluir una actividad con otro laboratorio virtual (PhET Colorado), además de la Nutricalculadora (Open food facts).

REFLEXIÓN FINAL SOBRE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS

Las actividades realizadas permitirán a los alumnos desarrollar habilidades esenciales para la toma de decisiones informadas sobre su alimentación y estilo de vida. A través del análisis crítico del etiquetado y composición de alimentos, los alumnos adquirirán la capacidad de identificar opciones saludables y justificar sus elecciones con base en el conocimiento nutricional adquirido. Este ejercicio refuerza su pensamiento crítico y la importancia de la información contenida en los productos que consumen diariamente.

La elaboración del menú saludable y su análisis reflexivo promoverá una evaluación profunda de los hábitos alimenticios previos, fomentando el cambio hacia alternativas más equilibradas. Esta actividad no sólo impulsará la creatividad en la planificación de comidas, sino que también permitirá que los estudiantes reflexionen sobre las consecuencias de sus decisiones alimentarias en su salud y bienestar.

Por otro lado, el diseño de un menú alternativo adaptado a diferentes necesidades dietéticas potenciará la comprensión de la diversidad alimentaria y la inclusión en la gastronomía. Al enfrentarse al reto de elaborar menús para personas con intolerancias o restricciones culturales, se espera que los estudiantes fortalezcan su empatía y capacidad de adaptación, competencias fundamentales en un mundo globalizado y diverso.

La propuesta de actividad física, reto 30x30, servirá como un recordatorio de la importancia del movimiento en la vida cotidiana. Reflexionar sobre los beneficios del ejercicio permitirá que los alumnos comprendan la relación directa entre la actividad física y la mejora de la calidad de vida, impulsándolos a adoptar hábitos activos.

La presentación final en el muro "El recetario del bienestar" será una oportunidad para que los estudiantes comuniquen de manera creativa sus aprendizajes, combinando información nutricional, diseño de menús y promoción de actividad física. La inclusión de un eslogan motivador incentivará su capacidad de síntesis y comunicación efectiva, herramientas clave para la difusión de mensajes de salud pública.

Finalmente, la evaluación grupal mediante Mentimeter fomentará el análisis crítico y la participación democrática. Se espera que la valoración de las propuestas de otros grupos enriquezca el aprendizaje, permitiendo a los alumnos identificar fortalezas y áreas de mejora en sus propias elecciones alimenticias.

En conjunto, estas actividades contribuirán significativamente al desarrollo de una conciencia alimentaria crítica y responsable, promoviendo hábitos saludables y dotando a los estudiantes de herramientas para la toma de decisiones fundamentadas en su bienestar y el de su entorno.

H. REFERENCIAS UTILIZADAS EN EL DESARROLLO DE ESTE TRABAJO (APA 7)

¿Qué no pueden comer los celíacos? | Clínica Assistens Coruña. (s.f.). Clínica Assistens Coruña.

https://tuclinica.es/blog/que-no-pueden-comer-los-celiacos/#Alimentos_que_no_deben_comer_los_celiacos

Alimentación vegana: qué comen las personas veganas. (s.f.). ProVeg España.

<https://proveg.com/es/alimentos-vegetales-y-estilo-de-vida/vegan-diet/>

Etiquetado de alimentos: Guía definitiva para entender cómo leerlo. (s.f.). Dietistas nutricionistas en Barcelona | Centro Júlia Farré. <https://www.centrojuliafarre.es/blog/etiquetado-de-alimentos/>

Guía de la dieta Halal | ¿Qué es la comida halal? (s.f.). MiumMium.com.

<https://www.miummium.com/blog-es/guia-sobre-la-dieta-halal>

Intolerancia a la lactosa, alimentos prohibidos › Vanesa Cortés. (s.f.). VANESA CORTÉS › Nutricionista Online.

<https://www.vanesacortes.es/intolerancia-a-la-lactosa-alimentos-prohibidos-para-tu-dieta/#:~:text=La%20intolerancia%20a%20la%20lactosa,cereales%20y%20alternativas%20sin%20lactosa>

Nutricalculadora | deiters. (s.f.). Laboratorios Deiters. <https://www.labdeiters.com/nutricalculadora/>

OpenAI. (2025, 29 de marzo). ChatGPT (versión GPT-4) [Modelo de lenguaje de inteligencia artificial].

<https://chat.openai.com/>

Open food facts. (s.f.). <https://es.openfoodfacts.org/>

Padlet. <https://padlet.com/>

Comida y ejercicio. (s. f.). PhET. <https://phet.colorado.edu/es/simulations/eating-and-exercise>

Strava | running, cycling & hiking app - train, track & share. (s.f.). Strava. <https://www.strava.com>