

Sugerencias de actividades para celebrar el DMDN 2020



D-N Día del
-N- Dietista-
D-N Nutricionista



Recuerda usar las etiquetas del DMDN 2020 y poner en copia a la organización:

#másesencialesquenunca
#nutriciónCOneVIDencia
#DMDN2020

 @CGCODN_Oficial

 @aedinforma

 @cgcodn_oficial

 @academia_nutricion

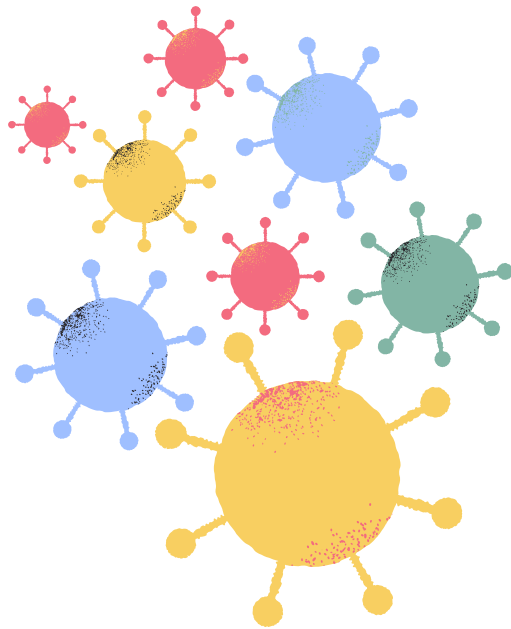
 @CGCODNoficial

 @AcademiaEspanoladeNutricionyDietetica

 Oficial CGCODN

 Academia Española de Nutrición y Dietética





2020

#másesencialesquenunca
#nutriciónCOneVIDencia
#DMDN2020

Introducción

En el Día Mundial del Dietista-Nutricionista, todas y todos, sumamos nuestra voz y nuestra acción para dar a conocer nuestra figura profesional como sanitarios altamente cualificados; y aportar información clara y fiel sobre alimentación saludable, con mensajes sencillos, que facilitan la buena práctica alimentaria de las personas sanas y enfermas, mejoran su salud y calidad de vida, y corrigen errores y mitos alimentarios.

Cada dietista-nutricionista, desde su puesto de trabajo o los estudiantes de Grado y Posgrado desde su Universidad, pueden hacer alguna acción que ayude a dar a conocer nuestra profesión.

En el sitio web www.diamundialdietistanutricionista.org tienes a tu disposición materiales del CGCODN y La Academia que puedes utilizar para promover nuestra profesión:

- **Documento de postura** sobre «**Papel mundial del dietista-nutricionista en la lucha contra la pandemia por COVID-19 y propuesta de acciones a nivel local, para esta y otras pandemias**».

- **Tweets** sobre el DMDN 2020.

- **Banners** sobre el DMDN 2020 para usar en tus RRSS y web.

- **Dossier de prensa** para enviar a medios o para acompañar un artículo propio que envíes a medios.

A continuación, se proponen diversas acciones que se podrían llevar a cabo y que consideramos que pueden tener impacto en la sociedad.

1

Concurso de fotografía

Participa en el I Concurso de Fotografía para Dietistas-Nutricionistas con motivo del DMDN 2020

El plazo ya está abierto y finaliza el 22 de noviembre a las 23:59 h.

Puedes consultar las bases en: <https://diamundialdietistanutricionista.org/dmdn-2020/fotografia/>

Compartes tus imágenes con las etiquetas del **DMDN** en tus redes sociales.

2

Tweets

Comparte, **especialmente los días 23 y 24 de noviembre**, los tweets que se han publicado con motivo del DMDN 2020.

Elabora tus propios tweets, si lo prefieres, pero participa también en esta campaña para que estos mensajes, cuidadosamente seleccionados, lleguen lejos y tengan un mayor impacto.

Puedes localizarlos en: <https://diamundialdietistanutricionista.org/dmdn-2020/envia-un-tweet/>

3

Radio

Participa en un programa de radio, hablando del Dietista-Nutricionista y/o aportando consejos dietéticos para estos tiempos de pandemia.

Para conseguir esta entrevista, puedes ayudarte del dossier de prensa, enviando una propuesta a las emisoras de radio locales que conozcas.

Puedes obtener contenidos para la entrevista en el **Documento de postura** o crear los tuyos propios haciendo referencia también a los del documento.

Prepara bien tu discurso para evitar que los nervios te jueguen una mala pasada.

Si es en una radio local, piensa en qué puede interesar a la población cercana y ajusta las expresiones y contenidos a la audiencia.

Muy importante: no olvides identificarte como dietista-nutricionista, que los que te oigan te puedan localizar e informa del colegio profesional de tu comunidad.

4

Blogs

Publica un post en tus RRSS, blog o web sobre el papel mundial del Dietista-Nutricionista en la lucha contra el COVID-19.

Inspírate en el **Documento de postura** pero haz tuyo ese compromiso y háblale al mundo de cómo podrías mejorar la salud de las personas y del planeta con tus acciones.

Piensa que el objetivo es emocionar. Las instituciones suelen ser más lejanas, pero los profesionales, tenemos que llegar a las personas.

Recuerda mencionar que se celebra el **DMDN** y las organizaciones que lo promueven.

Webinar

Organiza un *webinar*, vídeo en vivo en *Facebook* o *Instagram*.

La temática puede ser el D-N, el papel del D-N en el COVID-19 o cualquier otro tema que te parezca importante y en el que seas experto/a. Aunque lo importante es que lo hagas con motivo del DMDN.

Intenta hacerlo muy cerca del 24 de noviembre o el mismo día.

Usa las etiquetas del DMDN, te estaremos siguiendo y dando apoyo desde nuestras RRSS.

Infografías

Si se te da bien el diseño gráfico, aprovecha esta habilidad y con *Canva* u otras herramientas **elabora infografías o guías prácticas** con motivo del DMDN o del COVID-19 que puedas compartir en tus redes sociales.

Recuerda dar visibilidad al DMDN y a tu actividad, así puedes darte a conocer a potenciales pacientes y clientes.

Desde las RRSS del Consejo y La Academia te daremos apoyo.

Para los niños

Organiza un cuentacuentos para las niñas y niños de la clase de algún centro educativo que conozcas, bien a través de la dirección del centro o de la Asociación de Madres y Padres.

Para que sea seguro, ofrécelo en formato *online*.

Aquí te dejamos un cuento sobre el poder de las legumbres, que no te dejará indiferente, ni a ti ni a los niños:
<https://diamundialdietistanutricionista.org/wp-content/uploads/2018/05/kabuli.pdf>

Charlas online

Contacta con una asociación de pacientes o de consumidores y ofréceles una formación *online* adaptada a su patología o temas de su interés.

Para que sea seguro, ofrécelo en formato *online*.

Aquí tienes un material muy bueno hecho con motivo de un DMDN, en colaboración con la FEDE, para pacientes con diabetes:

<http://diamundi-cp515.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/01/conferencia-marco2015.pdf>



#másesencialesquenunca
#nutriciónConeVIDencia
#DMDN2020

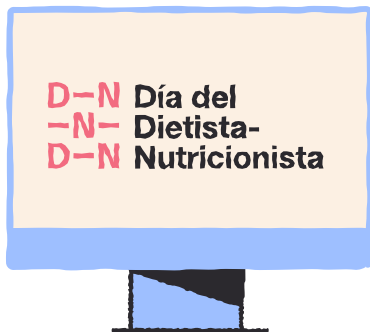
Para profesionales

Organiza una **formación para profesionales de la salud** o para dietistas-nutricionistas.

Para que sea seguro, ofrécelo en formato *online*.

Aquí tienes un material muy bueno hecho con motivo de un DMDN, en colaboración con la AECC, para profesionales que atienden pacientes con cáncer:

http://diamundi-cp515.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/01/ponencia_marco_dmdn2014.pdf



Vídeo

Grábate en vídeo explicando qué es un D-N, o por qué es importante la nutrición antes, durante y después de la pandemia por COVID-19

Los vídeos deben ser cortos para que la gente se motive a verlos.

Cuida la estética: busca un fondo despejado, sin distracciones, viste de forma discreta, grábate sólo de cintura hacia arriba y cuida la iluminación.

Para *Instagram* grábate en vertical pero para el resto de RRSS hazlo en horizontal.

Si puedes conectar unos auriculares con micro y que éste quede cerca de ti, el sonido se recogerá mejor.

Recuerda compartirlo con las etiquetas del DMDN. Te apoyaremos en las RRSS.

Colabora con una ONG

Contacta con alguna ONG que trabaje con grupos de personas vulnerables y ofréceles consultas gratuitas (pueden ser en formato de Teledietética y Telenutrición) en la semana del D-N.

Muchas personas en situación de vulnerabilidad no tienen acceso a la atención nutricional. Por eso, es tan importante que no las olvidemos.

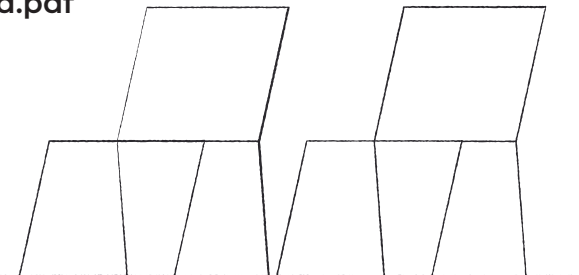
¿Sabías que el CGCODN y La Academia han publicado una Guía de Buenas Prácticas para el uso de la Telenutrición y la Teledietética? Consúltala aquí: https://www.consejo-dietistasnutricionistas.com/wp-content/uploads/2020/05/DOCUMENTO-Telenutrici%C3%B3n-y-telediet%C3%A9tica_Guía_de_buenas_pr%C3%A1cticas_AEDN_Covid.pdf

Centros educativos

Difunde entre los centros educativos que tengas a tu alcance, **actividades que pueden realizar los maestros y maestras en clase de Ciencias Naturales** para hablar de alimentación saludable.

Los niños aprenderán mucho y los maestros se darán cuenta que nos necesitan para la labor de la educación alimentaria.

Aquí puedes encontrar un material maravilloso hecho con motivo de un DMDN: https://drive.google.com/file/d/0B_MFvO_SwKedeGIQM-jYzc000ZTg/view



Puntos de información

Crea un punto de información sobre el DMDN 2020 en tu centro de trabajo.

Por seguridad, no se recomienda montar un stand atendido por personas, ni repartir o dejar folletos ni nada similar al alcance de las personas.

Puede elaborarse un panel, un *roll up* o un tablón de anuncios, para dar consejos de alimentación y nutrición y anunciar el DMDN 2020.

Centros de trabajo

Elabora materiales para las pantallas de lugares de paso del lugar donde trabajas o para un *mailing* a todos tus colegas o trabajadores.

A veces trabajamos en Universidades, Hospitales, Centros de Salud, Clínicas, Empresas... donde en las zonas de paso hay pantallas para anuncios de la propia entidad. Puedes hablar con Marketing y proponerle anunciar el 24 de noviembre que se celebra el Día del Dietista-Nutricionista en España.

Igualmente, desde el departamento de marketing, te pueden permitir enviar un *mailing* a todos los empleados.

Materiales accesibles

Traduce a «lectura fácil» para personas con discapacidad intelectual algún material educativo que ya tengas elaborado, y compártelo en RRSS.

El Día del Dietista-Nutricionista es una gran oportunidad para acercar nuestra profesión y nuestros consejos a las personas con alguna discapacidad, no podemos olvidarnos de ellas.

En esta página web puedes encontrar los recursos que necesitarás para hacer tus materiales accesibles:

<https://www.discapnet.es/areas-tematicas/disenio-para-todos/accesibilidad-de-comunicacion/lectura-facil/guia-de-lectura-facil>

Talleres online

Organiza –online– un taller de cocina saludable, sostenible y asequible.

Con lo importante que es la cocina, la gastronomía... y la situación que estamos viviendo de semiconfinamiento, tendríamos que haber empezado por aquí.

Selecciona recetas sencillas, con productos de temporada y que conozcas bien. Si te da vergüenza hablar ante la cámara, es la oportunidad de que hablen tus manos. La cocina es una de las herramientas más fáciles para hablar de alimentación. Úsala!

Te deseamos mucha suerte y mucho éxito en todo lo que organices para el DMDN y felicitades por haber elegido esta profesión!

Una vez planificada y realizada la actividad, puedes registrarla en la web del DMDN y recibirás, por parte del CGCODN y La Academia, un certificado de tu acción realizada con motivo del DMDN 2020 #másesencialesquenunca.

Recuerda usar las etiquetas del DMDN
2020 y poner en copia a la organización:

#másesencialesquenunca
#nutriciónCOneVIDencia
#DMDN2020

 @CGCODN_Oficial  @aedinforma

 @cgcodn_oficial  @academia_nutricion

 @CGCODNoficial  @AcademiaEspanoladeNutricionyDietetica

 Oficial CGCODN  Academia Española de Nutrición y Dietética
