



Código: P21.10 **Título:** ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Dirigido a:

P.A.S.:

P.D.I.:

Número de horas:

1 hora y 30 minutos

Número máximo de participantes:

Aforo ilimitado

Fechas:

4 de octubre

Lugar:

MS TEAMS

Horario:

16:00 a 17:30 horas

Modalidad y carácter de la actividad formativa:

Modalidad:

- Presencial
 Semipresencial
 Online

Carácter:

- Obligatoria
 Voluntaria

Requisitos:

No se requiere

Breve presentación

Conocer e informar sobre hábitos alimentarios y necesidades nutricionales.



Formadoras/es:

- María Vila Ollolqui, médico del Área de Actividades Preventivas de Mutua MAZ.
 - Especialista en medicina familiar y comunitaria.
 - Especialista en medicina del trabajo.
 - Técnico superior de prevención de riesgos laborales.

Competencias que se pretenden:

- Conocer los distintos hábitos alimentarios y divulgar los aspectos asociados para una correcta nutrición.
- Informar sobre las necesidades nutricionales para un adecuado desempeño profesional.
- Informar de las normas generales y los errores comunes en la confección de un menú equilibrado para llevar al trabajo.

Contenidos

- Explicación de las bases de la alimentación
- Obesidad y riesgo cardiovascular
- Vegetales y frutas
- Legumbres y cereales
- Alimentos integrales
- Proteínas saludables: huevos, pescado y carne
- Azúcar
- Lácteos
- Aceite
- Agua y minerales
- Recomendaciones

Acreditación

Solo asistir.