



ASPY

Formación

Formación:



ALIMENTACIÓN

SALUDABLE EN EL TRABAJO (4h)






Formación:




ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL TRABAJO (4h)

 **CATEGORÍA:** Formación Preventiva.

-  **OBJETIVOS:**
- ▶ Definir el concepto de salud integral.
 - ▶ Conocer los requisitos de una alimentación saludable, los siete grupos de alimentos que existen según las funciones que realizan y la cantidad de nutrientes que aportan además de sus beneficios, así como los requisitos de una alimentación equilibrada.
 - ▶ Aprender a relacionar la importancia de la alimentación con los factores de riesgo cardiovascular.
 - ▶ Conocer la relación que existe entre la alimentación, el sobrepeso y la obesidad, así como mostrar los consejos dietéticos a seguir para tener un peso adecuado.
 - ▶ Conocer la importancia de mantener un patrón alimenticio saludable compatible con la jornada laboral.

 **DIRIGIDO A:** Todo el colectivo de trabajadores.

 **TEMÁTICA:** Formación específica para mantener un patrón alimenticio saludable en el ámbito laboral.

 **MODALIDAD:** Presencial: Teórico.

 **DURACIÓN:** **4 horas.**