

Actividad formativa	DIETA, NUTRICIÓN Y SALUD
---------------------	---------------------------------

Fechas de Ejecución	Del 7 al 27 de junio
Modalidad	Presencial
Destinatarios	PAS UNIA
Duración en Horas	3 horas sesión
Total Participantes	---
Nº de Ediciones	4 (1 edición por Sede)
Objetivos	<p>Sensibilizar al trabajador para mejorar sus hábitos de alimentación y hacer diariamente unas comidas saludables ayudados por los consejos nutricionales dados en el taller, en el que se aprende de manera práctica a realizar la lista de la compra con ingredientes sanos y una buena Información nutricional.</p> <p>Igualmente se pone de relevancia la importancia de una buena alimentación para evitar diferentes enfermedades tales como diabetes, hipercolesterolemia, obesidad o hipertensión arterial.</p>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Salud y enfermedad, situación actual y relación con la alimentación. • Clasificación de los alimentos según su nivel de procesamiento, procesados, ultra procesados, naturales. • Lectura del etiquetado nutricional. • Mitos alimentarios, dietas, tipos de dietas. • De la teoría a la práctica: cómo elaborar nuestro plato nutritivo.
Formador	Ramón Cortegano
Organización	Cualtis

