

| | |
|---------------------|---------------------------------|
| 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 |

