Jornadas de Sensibilización

ALIMENTACION SALUDABLE

OBJETIVOS

- 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

DURACION

60 a 90 min.

CONTENIDOS

- Conceptos: datos actuales nutrición, alimentación, dietética
- Tipos de nutrientes
- Piramide alimentaria, plato harvard
- Fibra alimentos intregrales
- Hidratos de carbono
- Grasas: tipos de grasas colesterol tipos de colesterol
- Azúcar
- Lácteos
- Aceite
- Agua y minerales
- Ultraprocesados
- Nutricionista, menus
- Complementos proteina, otras dietas,
- Microbiota
- ¿Que podemos llevar al trabajo?

El objetivo de las jornadas, es la sensibilización de los trabajadores y no constituye en ningún caso una formación específica en materia de Prevención de Riesgos Laborales