

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

90 a 120 min.

CONTENIDOS

- Explicación de las bases de la alimentación
- Conceptos: Nutrición, Alimentación, Dietética, Nutrientes
- Obesidad y riesgo cardiovascular
- Vegetales y frutas
- Legumbres y cereales
- Alimentos integrales
- Proteínas saludables: huevos, pescado y carne
- Grasas: Saturadas, Insaturadas, Trans
- Azúcar
- Lácteos
- Aceite
- Agua y minerales
- Desayuno completo
- Qué debemos comer en el trabajo
- Recomendaciones

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