

Alimentación saludable



Área: BIENESTAR CORPORATIVO E IGUALDAD

Duración: 2h

Metodología: online

Objetivos

- Crear hábitos de nutrición y dieta equilibrada y saludable.
- Instaurar un concepto de vida saludable que se aplica al ámbito personal y laboral.
- Entrenar la capacidad de los participantes de planificar y utilizar las herramientas básicas para preparar menús variados y saludables basados en la Dieta Mediterránea.

Contenidos y estructura del curso

1. Caso práctico mala alimentación
2. Alimentos necesarios y sus funciones
3. Frecuencia de Ingesta de cada grupo de alimentos
4. Actividad
5. Planificación menú diario
6. Planificación semanal por grupos de alimentos
7. Actividad
8. Reacciones adecuadas de cada grupo de alimentos. ¿Cómo las reconocemos?
9. Comer en el trabajo
10. Comer en el trabajo a turnos
11. Alimentos funcionales. ¿Qué son y cuántos son necesarios?
12. Etiquetado Nutricional. Aprende a leer las etiquetas
13. En que fijarnos cuando leemos una etiqueta nutricional
14. Actividad
15. Analizando algunas creencias en la alimentación
16. Ideas claves: recuerda
17. TEST

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

***En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!***

[Blog de Critería](#)

