

# criteria

## Hábitos de vida saludables: ejercicio, alimentación y descanso



Área: SEGURIDAD Y PRL

Duración: 20h

Metodología: online

### Objetivos

Mejorar el estilo de vida saludable con relación al ejercicio, la alimentación y el descanso, garantizando el bienestar físico y emocional.

### Contenidos y estructura del curso

Hábitos de vida saludables

Hábitos saludables

Concepto de salud

Enfoque dinámico del concepto de salud

Factores que influyen en la salud

Enfermedades derivadas de la falta de hábitos saludables

Diabetes

Hipertensión

Obesidad

Hipercolesterolemia

Indicadores de salud

Resumen

Evaluación de la salud y la condición física

Evaluación de la salud

Evaluación de la composición corporal

Báscula de bioimpedancia

Fórmulas matemáticas

Presión arterial

¿Cómo medir la presión arterial?

Niveles de glucosa

Mediciones de la glucemia

Niveles normales de colesterol

Evaluación de la condición física

¿Qué es la condición física?

¿Qué características debe tener un test de Condición Física?

Baterías de test

Batería FitnessGram

Batería Senior Fitness Test

Resumen

Actividad física

Introducción

¿Qué tipos de actividad física podemos practicar?

¿Cómo podemos valorar la intensidad de una actividad?

¿La actividad física siempre va a permitir mejorar la salud y la condición física?

Beneficios de la actividad física para la salud

Recomendaciones de ejercicio

Importancia de la actividad física

¿Cómo podemos aumentar el TANE?

La tecnología al servicio de la salud: pulseras de actividad

Resumen

Alimentación saludable

Alimentación no es lo mismo que nutrición

La importancia de la densidad nutricional

Tipos de nutrientes

Macronutrientes

Carbohidratos

Proteínas

Grasas

Micronutrientes

Vitaminas

Minerales

Fibra alimentaria

Agua

Las dietas milagro

¿Cómo identificar una dieta milagro?

Ejemplos de dietas milagro

Trastornos de la alimentación

Alimentación saludable: una guía para el cambio

El plato para comer saludable o plato de Harvard

Resumen

Descanso y gestión del estrés

¿Qué es el estrés?

Ansiedad

Depresión

Herramientas para la gestión del estrés

Sueño

Beneficios del sueño

Recomendaciones de sueño según la edad

Recomendaciones para conciliar el sueño

Técnicas de relajación

Entrenamiento Autógeno de Schultz

Técnica de relajación progresiva de Jacobson

Técnicas de respiración

Respiración alterna

Respiración profunda

Meditación

Yoga

Resumen

Prevención de adicciones

Conceptos básicos en adicciones

Áreas del cerebro y sus funciones

Lóbulo Frontal

Sistema límbico

Las drogas y sus efectos

¿Qué es una droga?

¿Cómo empieza la persona a consumir drogas?

Vías de administración de las drogas

Conceptos de dependencia y tolerancia

Las drogas: tipos y efectos

El alcohol

Efectos del alcohol

Falsos mitos alrededor del alcohol

Binge drinking: ¿qué es?

Alcohol y conducción

Tratamiento legal del alcohol

Bebidas energéticas

Consecuencias de su ingesta  
Consumo de bebidas energéticas entre los jóvenes  
Mezclar bebidas energéticas y alcohol  
Tabaco  
¿Qué es el tabaco y por qué es adictivo?  
Componentes del humo de tabaco  
Consumo de tabaco entre los jóvenes  
Tabaco y legislación  
Efectos del tabaco  
Mitos en relación con el tabaco  
Cannabis  
¿Qué es el cannabis?  
Formas de consumo  
Efectos de cannabis  
Consumo de cannabis entre los jóvenes  
Cannabis y legislación  
Cocaína  
¿Qué es la cocaína?  
Consumo de cocaína entre los jóvenes  
Efectos del consumo de cocaína  
Metanfetamina  
¿Qué es la metanfetamina?  
Efectos de la metanfetamina  
Qué ocurre al mezclar alcohol y otras drogas  
Alcohol y cannabis  
Alcohol y cocaína  
Alcohol y metanfetamina  
Alcohol y antidepresivos  
Consecuencias del consumo de drogas  
La adolescencia, factores de riesgo y protección, prevención y detección e intervención ante adicciones  
La adolescencia: una etapa difícil pero clave  
Factores de riesgo  
Factores de protección  
La prevención con jóvenes  
Detección de adicciones  
Intervención ante adicciones: ¿Qué hacer ante una situación de consumo de drogas?  
Resumen

## Metodología

En Criteria 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 Criteria, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

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

Blog de Criteria



