



seguro
laboral

CHARLA **GUÍA PARA UNA** **ALIMENTACIÓN** **SALUDABLE**

Modalidad: Streaming

| Duración: 1 hora

| Código: 659288

Guía para una alimentación saludable

Esta charla ofrece una visión integral de la situación actual de la población en Chile, proporcionando estadísticas relevantes sobre diversos aspectos de la salud y el bienestar. Además, brinda una guía detallada para adoptar una alimentación saludable y equilibrada, acompañada de estrategias, tips y recomendaciones prácticas para mejorar los hábitos alimenticios y promover un estilo de vida saludable.

Objetivo de la charla

Mostrar estadísticas de la población en Chile en la actualidad, entregar una guía para una alimentación saludable y algunas estrategias, tips y recomendaciones.

Participantes requeridos

Mínimo 10 y máximo 500 personas.

Tipo de evaluación

No aplica.

Público objetivo

Trabajadores, supervisores, jefaturas, comités paritarios, monitores, expertos en prevención, sindicatos y gerentes.

Contenidos del curso

Módulo 1: Guía para una alimentación saludable

- Introducción
- Estadísticas, estado nutricional de la población en Chile
- Panorama hoy
- Estrategias para una alimentación saludable
- Basa tu alimentación en el "Plato saludable de Harvard"
 - Pirámide de alimentos
 - Calidad v/s cantidad
- Planifica tu menú semanal.
 - Paso a paso
 - App "Como quiero"
 - Otras Apps
- Batch Cooking: Cocina + para cocinar
 - Batch Cooking
 - ¿En qué consiste?
 - Organización y planificación
 - Elegir según gustos y preferencias las preparaciones
 - Conservación
 - Recomendaciones para la conservación de alimentación en el refrigerador
 - Ventajas y desventajas
- Recomendaciones
 - Horarios de alimentación
 - Generar un espacio propicio
 - Ansiedad
 - Ideas para tus snack!
 - Metas realizables de forma diaria



seguro
laboral