



seguro  
laboral

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

Modalidad: Presencial

| Duración: 1 hora

| Código: 659863

# 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

Máximo 20 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

