



TALLER: ALIMENTACIÓN Y SALUD EN EL ÁMBITO LABORAL

Objetivos:

Proporcionar las herramientas, pautas y conocimientos necesarios sobre los alimentos y la alimentación que permitan tener acceso a unos hábitos alimentarios más sanos y equilibrados, disfrutando así de una mejor salud y una vida óptima, especialmente en el ámbito laboral.

Destinatarios:

Todo tipo de profesionales y personas interesadas en la nutrición

Duración del curso:

Taller de 5 horas de duración en una única sesión.

Contenido:

- Alimentación y nutrición: conceptos básicos.
- Relación entre alimentación y salud.
- Nutrientes y composición de los alimentos (proteínas, hidratos de carbono, fibra, lípidos, vitaminas, minerales, agua, etc).
- Alimentación sana y equilibrada.
- Patrones alimentarios saludables: Dieta Mediterránea, mito o realidad.
- Planificando un menú saludable.
- Alimentación: la salud y enfermedad.
 1. Alimentación y salud cardiovascular.
 2. Alimentación y cáncer.
 3. Alimentación y enfermedades metabólicas.
 - Obesidad.
 - Diabetes.
 4. Alimentación y rendimiento laboral.
 - Estrés y estado de ánimo.
- Alimentos tradicionales e innovación.
 5. Alimentos funcionales.
 6. Suplementos y alimentos milagro.
- Alimentos y legislación alimentaria.
 1. Publicidad y etiquetado de los alimentos.
- El futuro de la alimentación.

Medios didácticos:

Presentación y explicaciones del formador

Documentación:

Específica para este curso.

Las personas que acrediten aprovechamiento del curso recibirán el correspondiente Diploma.



PRECIO Y CONDICIONES: Consultar (www.risk21.com)