



PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y AUTOCUIDADO PARA EL TRABAJO

OBJETIVO GENERAL

Relacionar prácticas de alimentación saludable y autocuidado con la salud física y mental de los colaboradores, que permitan gestionar políticas de bienestar laboral

Duración: 40 horas - Modalidad: E-Learning - Asincronico

Módulo 1: Nutrición consciente

Objetivo:

Identificar los alimentos esenciales que permiten una alimentación saludable

Contenidos:

- Conociendo los alimentos reales
- Alimentación baja en calorías (Low Carb)
- Identificando Macronutrientes
- La importancia de los Micronutrientes
- La hidratación esencial

Módulo 2: Salud y alimentación

Objetivo:

Reconocer la concordancia de la alimentación saludable con la salud digestiva, el sistema metabólico y la salud cerebral

Contenidos:

- Implicancias de la salud Cerebral
- Características de la salud digestiva
- Conociendo el síndrome metabólico

Módulo 3: Autocuidado y regulación personal

Objetivo:

Relacionar prácticas de autocuidado y regulación personal con la salud mental, física y emocional

Contenidos:

- Lo que no sabías del Autocuidado
- El buen cuidado del sueño
- La respiración consciente