

Promoción de la Salud - Cómo cocinar de forma saludable

El ser humano está biológicamente mejor preparado para resistir ayunos prolongados que para tolerar la abundancia de calorías y el exceso de reposo. Aunque tenemos mecanismos fisiológicos de saciedad alimentaria, estos no son lo suficientemente efectivos para evitar la obesidad. El resultado es un balance crónicamente positivo, es decir: ingresamos más de lo que gastamos, y esto de más que ingresamos se va acumulando año tras año en nuestro cuerpo en forma de grasa.

Los factores ambientales y del entorno, sobre todo los familiares, juegan un papel primordial en la adquisición de hábitos saludables y son los responsables del ambiente *obesogénico* del S.XXI, caracterizado por la abundancia de alimentos y el sedentarismo.

Desde Prevención Navarra creemos que prevenir la obesidad es una prioridad de salud. No obstante, somos conscientes de que la promoción de una alimentación saludable no puede estar ligada a una campaña represiva o prohibitiva, que podría provocar rechazo en la población, si no a una campaña positiva de "aprendizaje y equilibrio", es decir, no hay alimentos buenos o malos, sino una dieta bien o mal equilibrada.

Objetivo del curso:

Al finalizar la formación, los asistentes serán capaces de elaborar menús saludables de acuerdo a las recomendaciones de lo que debe ser una dieta equilibrada, es decir, suficiente para cubrir las exigencias de nuestra vida diaria y mantener el equilibrio de nuestro organismo.

Modalidad: Semipresencial

Crédito horario: 4 horas (3 horas presencial + 1 hora a distancia)

Contenido:

- Hábitos no saludables y su impacto para la salud.
- Qué es el equilibrio nutritivo y clasificación de los nutrientes.
- Frecuencias recomendadas de consumo de alimentos.
- Conoce cuales son los beneficios de una dieta saludable.
- Reglas para seguir una dieta saludable.
- Dietas aconsejadas.
- Dietas desaconsejadas: El mito de las dietas restrictivas y disociativas. Efectos perjudiciales para la salud.

- Aprender a elaborar una dieta saludable con ejercicios prácticos:
 - Principios básicos de una dieta equilibrada
 - Frecuencias de consumo de alimentos recomendadas
 - Consejos prácticos para elaborar una dieta saludable
 - Consejos prácticos para comidas fuera de casa
 - Consejos prácticos para comidas en tupper
 - Procesos recomendados para el cocinado de alimentos
 - Ejercicio práctico para aprender a confeccionar un menú semanal

Formación Bonificable: Acción formativa dirigida a la formación continua de hasta un máximo de 15 trabajadores de la empresa participante y financiada en su totalidad o en parte, con cargo a los créditos anuales de formación, mediante las bonificaciones en las Cuotas de la Seguridad Social (hasta un 100 % bonificable).