

---

## **Curso Virtual: “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”**

### **→ Presentación**

La Dirección General de Formación de Recursos Humanos presenta un programa de capacitación cuyo propósito es mejorar la alimentación de los trabajadores y sus familias y de la comunidad en general, y así contribuir a mejorar la salud de todos.

Considerando la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2013, la prevalencia de peso fue de 57,9%, siendo la tendencia creciente en el tiempo con respecto a las encuestas anteriores. Este indicador de sobrepeso y obesidad del 2013 se compone de un 37,1% de personas con sobrepeso y un 20,8% de personas con obesidad.

Esto demuestra la necesidad imperiosa de que el Estado tome cartas en el asunto para poder cambiar esta tendencia de aumento de la malnutrición por exceso en la población argentina, la cual también dice que a menor estrato socio económico y nivel educativo aumenta la prevalencia de sobrepeso y obesidad.

En este marco, y dando continuidad a la línea formativa en “Entorno Laboral Saludable” se ofrece esta capacitación para promover la adopción de hábitos que mejoren la salud y bienestar de los agentes provinciales.

### **→ Contribución Esperada**

Se espera poder mejorar la alimentación de los empleados públicos de la provincia en particular y de la sociedad santafesina en general.

### **→ Destinatarios**

Empleados de la administración pública de la provincia de Santa Fe que previamente hayan hecho el curso Entornos Laborales Saludables.

→ **Duración**

Duración: 3 semanas.

→ **Objetivos**

**General**

- Promover la alimentación segura y saludable en los empleados de la administración pública provincial.

**Específicos**

Que los trabajadores de la administración pública provincial sean capaces de:

- Identificar conceptos relacionados con una alimentación segura y saludable.
- Puedan identificar los diferentes grupos de alimentos.
- Puedan reconocer una alimentación saludable e implementarla en sus hogares y en su lugar de trabajo.

→ **Contenidos**

**Módulo 1:** Conceptos de alimentación y nutrición. Alimentación saludable en el trabajo. El sobrepeso y obesidad en la Argentina. Consecuencias de una mala alimentación.

**Módulo 2:** Guías alimentarias para la población Argentina. ¿Qué es alimentación saludable? Mensajes de la Alimentación saludable. Gráfica de la Alimentación diaria.

**Módulo 3:** Frutas y Verduras. Nutrientes que aportan. Porciones recomendadas por día. Tamaño de la porción. Estrategias para mejorar su consumo. Frutas y verduras agro ecológicas. Ejemplos de preparaciones. Consejos para su elección. Cuidados en la conservación y el consumo.

**Módulo 4:** Cereales preferentemente integrales, legumbres, papa, pan y pastas. Nutrientes que aportan. Alimentos que lo componen. Formas de incluirlos en la

alimentación. Porciones recomendadas. Cuidados en la compra, almacenamiento y preparación.

**Módulo 5:** Leche, yogur y queso. Nutrientes y funciones. Obstáculos para su consumo. Cómo facilitar su consumo. Porciones recomendadas. Tamaño de la porción recomendada. Ejemplos para su incorporación. Cuidados al momento de la compra y almacenamiento.

**Módulo 6:** Carnes y huevos. Nutrientes que aportan. Estrategias su consumo. Tipos de carnes que hay y clasificación de las grasas que contienen. Porción recomendada. Tamaño de la porción. Reemplazos. Cuidados a la hora de la compra, almacenamiento y consumo.

**Módulo 7:** Aceites, frutas secas y semillas. Importancia de este grupo de alimentos y nutrientes que aportan. Alimentos que lo componen. Porción recomendada. Formas de incorporarlos. Cuidados al momento de la compra y almacenamiento.

**Módulo 8:** Alimentos de consumo opcional. Mensajes secundarios. Qué alimentos lo Alimentos procesados. Alimentos ultra procesados. Promoción de hábitos saludables. Distribución de alimentos a lo largo de un día. Importancia de su consumo opcional. Obstáculos a la hora de limitar su consumo. Cómo disminuir la selección de este grupo de alimentos.

**Módulo 9:** Agua. Mensaje principal y mensajes secundarios. Importancia de elegir agua segura. Cantidad recomendada. Grupos vulnerables a la deshidratación. Métodos caseros de potabilización. Usos del agua segura.

**Módulo 10:** Actividad física y alimentación variada. Importancia de incorporar una alimentación variada y actividad física.

**Módulo 11:** Disminuir el consumo de sal. Importancia de la reducción de su consumo. Estrategias para disminuir su consumo.

**Módulo 12:** Alimentación saludable. Grupos de alimentos. Alimentos recomendados. Alimentos procesados. Alimentos ultra procesados. Promoción de hábitos saludables. Distribución de alimentos a lo largo de un día.

## → Modalidad

Virtual, a través de la campus educativo provincial.

### → **Requisitos**

- Disponer de una cuenta de la Intranet provincial.
- Realizar la inscripción en el plazo establecido y cumplimentar todos los pasos que se le indiquen para acceder a la plataforma virtual y al Curso.

### → **Condiciones de certificación del curso**

Realizar las lecturas y tareas obligatorias.

### → **Certificación**

El alumno que cumpla con los requisitos obtendrá un certificado oficial de participación emitido por la Dirección Provincial de Formación Laboral de los Trabajadores Públicos, Secretaría de Recursos Humanos y Función Pública, Ministerio de Economía.

### → **Organiza**

Dirección General de Formación de Recursos Humanos, Secretaría de Recursos Humanos y Función Pública, Ministerio de Economía.