



CURSO ONLINE GRATUITO

Os interesados poden inscribirse na web www.apehl.org ou a través do teléfono 982226912
¡Prazas limitadas!



2 Edicións:

- ✓ 1ª Edición: do 16 out ao 19 nov
- ✓ 2ª Edición: do 19 out ao 20 nov



Docente experta:

- ✓ Nutricionista con experiencia en nutrición centrada na Educación Nutricional
- ✓ Graduada en Nutrición Humana e Máster Interuniversitario de Condicionantes Xenéticos, Nutricionais e Ambientais Do Crecemento e Desenvolvemento



Obxectivos:

- ✓ Fomento de hábitos saudables
- ✓ Resolución de dúbidas sobre nutrición saudable como parte da prevención



Metodoloxía:

- ✓ Vídeos explicativos
- ✓ Vídeos de receitas saudables
- ✓ Sesións de videoconferencia en tempo real coa nutricionista

ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN SAUDABLES COMO PARTE DA PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS

Programa de Formación dirixido as traballadoras e os traballadores do sector de hostalería e turismo na provincia de Lugo

ALIMENTACIÓN E NUTRICIÓN SAUDABLES COMO PARTE DA PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS

PROGRAMA COMPLETO

Módulo 1. Introducción e características e beneficios dunha dieta saudable (10 horas)

Módulo 2. Patoloxías asociadas a unha alimentación non saudable (10 horas)

Módulo 3. Recomendacións básicas para a cesta da compra (10 horas)

Módulo 4. Elaboración de menús saudables (10 horas)

Módulo 5. Medidas preventivas asociadas a unha alimentación saudable (10 horas)

Módulo 6. Desenrolo de Taller práctico de cociña saudable (20 horas)