



FERIA DE EMPLEO Y POSGRADO 2017

Alimentación segura y hábitos saludables en el trabajo

Jueves 18 de mayo | 16.30 a 18.00 hs. | Patio Ala Este (Rectorado UNL, Bv. Pellegrini 2750, Santa Fe)

Capacitan: Lic. Ma. Julieta Lucca y Lic. Melisa S. Simonella. Planta de Alimentos Nutritivos UNL.

Una alimentación equilibrada y en la cantidad y frecuencia adecuadas mantiene el nivel de energía y mejora el rendimiento, lo cual contribuye de forma importante a la prevención de enfermedades como así también ayuda a combatir el estrés en el trabajo.

Muchas de las enfermedades llegan a consecuencias de malos hábitos alimenticios: comer más de lo debido, no comer o simplemente por no ingerir los alimentos que el cuerpo necesita, todo esto provoca un desgaste físico que puede influir en el rendimiento laboral. Las condiciones de trabajo y el tipo de alimentación proporcionada, entre otros factores, son determinantes para la salud y calidad de vida de las personas.

Por lo anteriormente descripto, es menester utilizar las estrategias adecuadas y aplicar acciones para generar reflexión acerca de la importancia de la promoción de la salud, mediante el fortalecimiento de hábitos saludables, y sus consecuencias futuras.

Objetivos:

- Que el alumno adquiriera conocimientos sobre nutrición en general, haciendo énfasis en la importancia de tener una alimentación saludable en los distintos ámbitos de la vida como así también en el área laboral.
- Que el alumno ponga en práctica los conocimientos adquiridos a través de la elaboración y preparación de recetas saludables como así también la selección de alimentos saludables elaboración de comidas para llevar al trabajo.



- Que el alumno implemente los conocimientos adquiridos para así llevar a cabo un adecuado uso de los recursos económicos disponibles como también la selección alimentos de acuerdo a las estaciones del año.
- Que el alumno adquiera, reconozca e implemente hábitos de vida saludable adecuados en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.