



Hábitos alimenticios y nutrición

Fecha de Realización:

Inmediata

Duración:

4 horas.

Lugar:

Venezuela y República Dominicana

Objetivo:

Fomentar la adopción de hábitos saludables de alimentación individual y familiar.

Contenido:

- Importancia de la buena nutrición.
- Conformación y funcionamiento del sistema digestivo.
- Grupos de alimentos: Función de cada uno y dónde se encuentra: Alimentos formadores, Alimentos reguladores, Alimentos energéticos.
- Alimentación y su relación con enfermedades comunes: Alimentación e hipertensión arterial, Alimentación y diabetes, Alimentación y obesidad.
- Alimentación balanceada: Qué es y cómo se obtiene.
- Otras recomendaciones saludables que complementan una adecuada alimentación: Deporte, Descanso, Control médico.