






## PESO SALUDABLE



	<b>ONLINE</b>		
	<b>Duración:</b> 2 H	<b>Horas presenciales:</b> 0 H	<b>Horas online:</b> 2 H
	<b>Familia:</b> PROMOCIÓN DE LA SALUD <b>Área:</b> NO PRL		
	<b>Objetivos:</b> Dar a conocer a los trabajadores la importancia de una espalda sana para cualquier tipo de trabajo, cómo prevenir lesiones y cómo cuidar la misma.		
	<b>Contenidos:</b> 1. Introducción 2. Dieta equilibrada. Concepto 3. Energía y nutrientes 4. Equilibrio nutricional 5. Equilibrio nutricional cualitativo. Concepto de ración 6. Equilibrio nutricional cuantitativo. 7. Esquema de alimentación semanal 8. Dieta mediterránea 9. Recomendaciones por grupo de alimentos 10. Valoración del estado nutricional		