

**ACCION FORMATIVA:** FLASHDIET: APRENDE A COMER SANO

**MODALIDAD:** ONLINE

**DURACION:** 10 HORAS

**FECHAS DE IMPARTICION:** ACCESO DIRECTO TRAS REGISTRARTE EN LA PLATAFORMA COURSERA\*.

**COLECTIVO DESTINATARIO:** PERSONAL SANITARIO O NO SANITARIO, TANTO PARA SU DESARROLLO PROFESIONAL COMO PARA SU DESARROLLO PERSONAL.

**OBJETIVOS:**

- Aprenderás como llevar una alimentación equilibrada.
- Conocerás las bases de la nutrición humana.
- Conocerás hábitos saludables de vida.
- Aprenderás alimentarte en función de tu trabajo.
- Conocerás la alimentación más adecuada en casos de algunas patologías.

**CONTENIDOS:**

- Equilibrio alimentario.
- Educación alimentaria.
- Actividad física y salud.
- Alimentación en función del tipo de trabajo.
- Cocina y salud.

*La inscripción y realización de esta formación tiene carácter voluntario.*

**\* OPCIONES MATRICULACION COURSERA:**

- Registro en la plataforma con un email + contraseña.
- Tras acceder, hacer clic en "Inscríbete gratis" y luego selecciona la opción "Curso completo, sin certificado" y/o "auditar este curso".