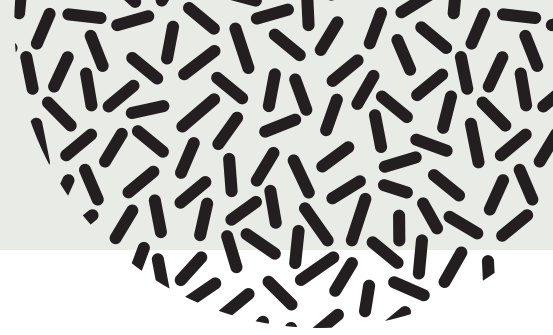


TEMA JOVE: FORMACIÓ



MF 7.5 : Pizzas + hamburguesas. ¿Hay vida fuera?. Capacitación en promoción de la alimentación saludable y sostenible

DURACIÓN: 15 h

DÍAS: 11, 12, 18, 19, 25 y 26 de enero de 2022

HORARIO: martes y miércoles: 17:00h a 19.30h

ITINERARIO VII
Formación
especializada

OBJETIVOS GENERALES:

- Capacitar al personal técnico de juventud en la promoción de una alimentación saludable en la población juvenil.
- Dotar de habilidades en el asesoramiento sobre alimentación saludable y sostenible en la población juvenil para la prevención del sobrepeso y la obesidad.

CONTENIDOS:

- Fundamentar los conocimientos sobre alimentación saludable y sostenible para generar actividades de ocio y tiempo libre en el entorno juvenil.
- Relacionar el riesgo del sobrepeso y la obesidad para la salud y la importancia de la adherencia a la dieta mediterránea.
- Fomentar la gastronomía típica de la Comunidad Valenciana.
- Aprender a planificar un menú saludable y conocer las frecuencias de consumo de los alimentos.
- Conocer, identificar e interpretar el etiquetado nutricional de los alimentos.
- Reconocer los recursos disponibles relacionados con una alimentación saludable en la comunidad.
- Capacitar para argumentar mitos alimentarios establecidos en la comunidad.
- Relacionar conceptos y contenidos entre la alimentación, el medio ambiente y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

CONTENIDOS:

Bloque I Alimentación saludable: conceptos generales. Factores determinantes de la alimentación.

Bloque II Sobrepeso y obesidad: ¿cuestión de elección?. Gastronomía de la Comunitat Valenciana y adherencia a la dieta Mediterránea.

Bloque III Etiquetado de los alimentos. Etiquetado nutricional y Nutriscore.

Bloque IV Radiografía de nuestros hábitos alimentarios: planificar y valorar la alimentación semanal.

Bloque V Elecciones alimentarias saludables en el día a día y en otras ocasiones. Alimentación y Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Bloque VI Mitos alimentarios y recursos didácticos para la promoción de una alimentación saludable y sostenible.

EQUIPO DE FORMACIÓN:

Héctor Muelas González. Dietista-nutricionista y Enfermero. Dirección General de Salud Pública y Adicciones. Subdirección de Promoción de Salud y Prevención. Oficina Valenciana de Acción Comunitaria para la Salud (OVACS).

Olga Pérez Ródenas. Dietista-nutricionista. Dirección General de Salud Pública y Adicciones. Subdirección de Promoción de Salud y Prevención. Centro de Salud Pública de València.

Sandra Suárez Mercader. Dietista-nutricionista. Dirección General de Salud Pública y Adicciones. Subdirección de Promoción de Salud y Prevención. Centro de Salud Pública de Alicante.

Paloma Vicent Balaguer. Dietista-nutricionista. Dirección General de Salud Pública y Adicciones. Subdirección de Promoción de Salud y Prevención. Centro de Salud Pública de Castelló.

Coordinador: Joan Quiles Izquierdo. Coordinador de la OVACS. Dirección General de Salud Pública y Adicciones. Subdirección de Promoción de Salud y Prevención. Oficina Valenciana de Acción Comunitaria para la Salud (OVACS)