|  |
| --- |
| **HÁBITOS SALUDABLES EN LA EMPRESA** |
| **PROGRAMA IN COMPANY**  **23, 30 Abril y 7 Y 14 de Mayo de 2020** |
| **OBJETIVOS** |
| * + Promover la creación y de hábitos saludables en la empresa como base de un trabajo seguro y saludable.   + Conocer y manejar adecuadamente los aspectos básicos en materia de cultura preventiva.   + Concienciar sobre la generación de hábitos saludables como fórmula para la creación de cultura positiva en la empresa.   + Ser capaces de elaborar un programa de hábitos saludables para las personas trabajadoras de la empresa.   + Identificar los hábitos nocivos para la salud y analizar su transformación en fuente de salud laboral. |
| **CONTENIDOS** |
| 1. **Bases para entender y manejarse en cultura preventiva.**    * ¿Qué es la cultura preventiva?    * Mejorar la cultura preventiva en la empresa. 2. **Dimensiones para activar mejoras en cultura preventiva.**     * Compromiso preventivo.    * Dinamización de la organización.    * Aprendizaje colectivo. 3. **La adquisición de hábitos saludables**.    * Qué son los hábitos saludables.    * Las intervenciones para adquirir hábitos saludables.    * Nuestro organismo y la salud. 4. **Transformando la nutrición**.    * Nutrientes y alimentos.    * El agua. 5. **Los 6 grupos de alimentos**:    * Lácteos y derivados, alimentos proteicos, alimentos hidrocarbonados, legumbres, cereales y tubérculos, verduras y hortalizas, frutas, grasas, aceite y mantequilla. 6. **Recomendaciones nutricionales:**  * Pautas nutricionales de la FAO/OMS * Organización de la Alimentación Saludable, (Pirámide australiana, española, estrategia NAOS, el plato de Harvard)  1. **Caso práctico**.  * Diseño de un menú equilibrado  1. **Transformando los hábitos**.  * Tabaquismo, alcohol y drogas, * Actividad física y sedentarismo. * Sueño y descanso. * Salud mental.  1. **Promoción de la salud en la empresa**.  * Vigilancia de la salud. * Escuela de TME.  1. **Implantando con conciencia: El plan de Acción: Mi plan de acción personal** |