|  |
| --- |
| **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**
 |