

Curso Virtual de ¿Y SI NOS ALIMENTAMOS SALUDABLEMENTE EN EL TRABAJO?



Objetivos Generales

- Brindar conocimientos básicos sobre una alimentación saludable en el ámbito laboral.



Duración
Equivale a 8 horas reloj.



Comunicación
Las modalidades de comunicación entre el tutor o administrador de la plataforma y los participantes son los siguientes: correo electrónico mediante la cuenta **capacitacion@cba.gov.ar** y las respectivas direcciones brindadas por cada alumno, mensajería interna de la plataforma y los foros asignados en cada aula. El plazo de respuesta de los tutores será de 48 horas como máximo.



Destinatarios
Agentes Públicos Provinciales.



Evaluaciones Obligatorias
Contiene módulos con actividades obligatorias.
Deben ser aprobadas con 6 (seis) o más.



Examen Final
El Examen Final es modalidad de opción múltiple, consta de 10 preguntas y tendrá 2 (dos) intentos para su realización. Aprobación con 6 (seis) o más.



Certificación
Dentro de los 15 días hábiles, mediante CiDi.

Objetivos Específicos

- Identificar lo que es una alimentación saludable.
- Dar a conocer la importancia de adquirir hábitos saludables.
- Reconocer cuales son los alimentos y comidas saludables óptimas para el trabajo.
- Reflexionar sobre el comer consciente.

Ejes temáticos

Módulo Inicial

Instructivo de Navegación del Aula Virtual.
Programa Modalidad de Cursado y Certificación.
Foro de Consultas.

Módulo 1: ¿Qué es una alimentación saludable?

Definición. Guías Alimentarias para la Población Argentina con sus diez mensajes. Gráfica de la alimentación saludable.

Módulo 2: Forjando hábitos saludables.

¿Qué es un hábito? ¿Cuánto tiempo se tarda en crear un hábito? ¿Qué es un hábito saludable? ¿Sirven las dietas si quiero comer saludablemente? ¿Por qué lo único que me puede ayudar es un hábito saludable? ¿Qué nos dicen las organizaciones laborales acerca de la temática alimentaria en relación al trabajo? ¿Por qué se promueve entonces una “Alimentación laboral saludable”?

Módulo 3: ¿Y si nos amigamos con la comida?

¿Qué es lo principal: la reunión laboral o la comida? ¿Hay alimentos buenos y alimentos malos? Mindfulness eating.

Módulo 4: Amor por lo simple.

El almuerzo no sólo debe ser rico, sino también nutritivo. Ideas de almuerzos para el trabajo. Tips que te convertirán en un comensal saludable.

Plazos y condiciones para certificar, realizar reclamos y/o consultas



Para certificar el curso es **requisito cumplimentar en tiempo y forma y aprobar** con la calificación correspondiente las actividades obligatorias y/o examen final propuesto en cada capacitación.



Calificaciones: el plazo para reclamar por una calificación es hasta 48 horas posteriores al cierre del curso. El Instructivo de Navegación indica cómo y dónde corroborar sus calificaciones y devoluciones.



Ante cualquier inconveniente técnico en la realización de las actividades, evaluaciones y exámenes obligatorios, deberá comunicarse a **capacitacion@cba.gov.ar** para informar lo sucedido, dentro de los plazos de la capacitación.

Sugerimos adjuntar una captura de pantalla con el error arrojado por la plataforma. **No tendrán validez reclamos posteriores a la fecha de cierre de la capacitación.**



Los materiales o contenidos visualizados en formato pdf de este curso estarán disponibles para descargarlos durante el cursado, luego de concluida la capacitación se cierra el curso y no tendrá más acceso al mismo.

CONTÁCTANOS:

Rosario de Santa Fe 650, CP: X5004GBB, Córdoba Capital
Teléfono: 0351 - 524-3000 Interno 3151
E-mail: capacitacion@cba.gov.ar

