**PROGRAMA DE CAPACITACION -ALIMENTACION SALUDABLE**

La presente propuesta de encuentros de capacitación es promovida desde la Secretaria General de la Universidad como acciones del Departamento de Higiene y Seguridad, Salud Ocupacional y Medio Ambiente, atento al lanzamiento reciente del programa UNIVERSIDAD SALUDABLE.

Se proponen dos **actividades de capacitación** en las distintas Facultades y Dependencias de la UNER, destinado al personal de la Universidad.

1. **Denominación del Curso de Capacitación Nro. 1:**

**“Hablemos de alimentación saludable”.**

a)      Objetivos generales: Promover una mejora en el estilo de vida del personal de la Universidad Nacional de Entre Ríos.

b)      Objetivos específicos:

·         Concientizar al personal de la Universidad sobre la importancia de realizar actividad física regularmente y llevar a cabo una alimentación e hidratación saludable para la prevención de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

·         Fomentar la participación reflexiva del personal de la Universidad sobre su estilo de vida para crear una actitud de cambio.

c)       Contenidos:

·         Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT): Concepto y presentación de sus factores de riesgo.

·         Resumen de los resultados preliminares de la 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2019 (ENFR).

·         ¿Qué es la alimentación saludable?

·         La alimentación saludable en la prevención de las ECNT.

·         Presentación y explicación de mensajes y gráfica de las Guías alimentarias para la Población Argentina.

·         La actividad física en la prevención de las ECNT: Beneficios y consejos prácticos para practicarla regularmente.

·         Importancia de la hidratación saludable, diferencias nutricionales entre las distintas bebidas más consumidas.

d)      Tiempo estimado: 2 horas.

e)      Lugar y días de dictado:

●        Capacitación en Gualeguaychú:

❏        Facultad de Bromatología: Martes 18 de junio de 16 a 18 hs.

●        Capacitaciones en Concordia:

❏        Facultad de Ciencias de la Alimentación: Viernes 21 de 14 a 16 hs.

❏        Facultad de Ciencias de la Administración: Viernes 21 de 16:30 a 18:30 hs.

●        Capacitaciones en Paraná:

❏        Casa de la UNER: Lunes 24 de Junio de 9 a 11 hs.

❏        Facultad de Ciencias de la Educación: Lunes 24 de Junio de 14 a 16 hs.

❏        Facultad de Ciencias Económicas: Lunes 24 de Junio de 17 a 19 hs.

❏        Facultad de Trabajo Social: Martes 25 de Junio de 9 a 11 hs.

●        Capacitaciones en Oro Verde:

❏        Facultad de Ciencias Agropecuarias: Martes 25 de Junio de 14 a 16 hs.

❏        Facultad de Ingeniería: Martes 25 de Junio de 17 a 19 hs.

●        Capacitación en Concepción del Uruguay:

❏        Rectorado de la UNER: Miércoles 3 de Julio de 8 a 10 hs.

❏        Facultad de Ciencias de la Salud: Miércoles 3 de Julio de 11 a 13 hs.

●        Capacitación en Villaguay:

❏        Facultad de Ciencias de la Salud: Viernes 28 de junio de 10:30 a 12:30 hs.

1. **Denominación del Curso de capacitación Nro. 2:**

**“Alimentación saludable en los tiempos de la UNER”**

a)      Objetivos generales: Promover una mejora en el estilo de vida del personal de la Universidad Nacional de Entre Ríos.

b)      Objetivos específicos:

·         Promover la adquisición de conocimientos que le permitan al personal realizar una adecuada selección de alimentos.

·         Fomentar la participación reflexiva del personal de la Universidad sobre su estilo de vida para generar una actitud de cambio.

c)       Contenidos:

* Compra saludable y rotulado nutricional: información práctica para seleccionar los alimentos.
* Debate sobre las dificultades para implementar hábitos saludables en el horario laboral.
* Ideas simples para comer saludable en el horario laboral

d)      Tiempo estimado: 2 horas.

e)      Lugar y días de dictado: a definir para luego del receso. Se informará oportunamente.

**Detalles a tener en cuenta:**

* Estas actividades son gratuitas y optativas.
* La asistencia deberá ser coordinada con el Jefe inmediato o persona autorizada en cada Facultad o Dependencia a fin de garantizar la normal prestación de servicios.
* **Inscripciones para Cursos 1 hasta el día 18 de Junio en** <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfLrlWhvhEU9a7EmlWnqxE6ze3DHCT9dQyULr5x0974gVdfBg/viewform>
* Las certificaciones de los **cursos** serán emitidas desde la Secretaria General.
* **Consultas: capacitacion@uner.edu.ar**

**SUMATE A #UNERsaludable**

[**https://www.youtube.com/watch?v=UNZQnE2-Cv4**](https://www.youtube.com/watch?v=UNZQnE2-Cv4)