



## Universidad Nacional de Entre Ríos

SECRETARIA GENERAL. SUBSECRETARIA DE CAPACITACION Y DESARROLLO

### **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 4º 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 8 a 10 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 11 a 13 hs.



## Universidad Nacional de Entre Ríos

SECRETARIA GENERAL. SUBSECRETARIA DE CAPACITACION Y DESARROLLO

- Facultad de Trabajo Social: Martes 25 de Junio de 9 a 11 hs.
- Capacitaciones en Oro Verde:
  - Fac. Cs. Agropecuarias y Fac. de Ingeniería: Martes 25 de Junio de 14 a 16 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.

### **2) 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/1FAIpQLSfLrIWhvhEU9a7EmIWnqxE6ze3DHCT9dQyULr5x0974gVdfBg/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>