

ESCOLA GALEGA DE SAÚDE PARA CIDADÁNS

TÍTULO DA ACTIVIDADE DOCENTE

HÁBITOS DE VIDA SAUDABLE DENDE A INFANCIA Á IDADE ADULTA (100271)

OBXECTIVOS:

Actualizar coñecementos relacionados cos hábitos de vida saudable.

Concienciar á poboación da importancia de practicar bos hábitos de saúde e mellorar a calidade de vida e contribuir á prevención da enfermidade.

Adquirir habilidades para o autocoidado da saúde.

CARACTERÍSTICAS DO ALUMNADO

Pacientes, familiares, cidadanía en xeral.

PROGRAMA DOCENTE

De 16:00 a 18:00 horas

CONTEXTUALIZACIÓN.

¿Que é un estilo de vida saudable?

Componentes do estilo de vida saudable

Relación do estilo de vida saudable co mantemento e mellora da saúde e a prevención de enfermidade.

Factores de risco relacionados con los estilo de vida saudable.eterminantes da saúde.

HÁBITOS ALIMENTARIOS SAUDABLES

Papel da dieta na prevención da enfermidade.

Mitos entorno á alimentación (Dietas milagro, alimentos funcionais, contribución calórica dos alimentos, distribución das comidas...)

Orbadoiro práctico: Lectura do etiquetado nutricional. Análisis da publicidade de alimentos e de algúns alimentos de consumo habitual. Análises e valoración de menús.

Ana Martínez Lorente- Médico Especialista en Nutrición do departamento de Estilos de vida da Consellería

De 18:00 a 20:00 horas

ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Evolución do patrón do sedentarismo na evolución do ser humano.

Relación da actividade física coa saúde: factores de risco

Recomendacións de actividade física saudable.

Mitos relacionados coa práctica de actividade física e deportiva (chubasquero, plataformas vibradoras, fajas, ...)

Posibles enfoques da práctica de actividades físicas e deportivas: estético, saúde, profesional, ocio, adicción.

Obradoiro práctico: Gasto enerxético das actividades físicas e deportivas.

Hixiene postural. Cálculo da frecuencia cardíaca da actividade física. Recursos de monitorización da actividade física: podómetro, pulsómetro, holter metabólico.

Orlando Blanco Iglesias- Licenciado en Ciencias da Actividade Física e o Deporte.

LISTAXE DE PROFESORADO

Ana Martínez Lorente- Médico Especialista en Nutrición do departamento de Estilos de vida da Consellería de Sanidade.

Orlando Blanco Iglesias- Licenciado en Ciencias da Actividade Física e o Deporte.

PROGRAMADORA

Maria José Menor Rodríguez- Xefa de Servizo de Atención ao Ciudadán. Subdirección Xeral de Desenvolvemento e Seguridade Asistencial.

Nº DE PARTICIPANTES

30 persoas

HORAS DA ACTIVIDADE FORMATIVA

4 horas



DATA E LUGAR DE CELEBRACIÓN

CONCELLO DE LALIN – Aula Auditorio Municipal. 8 noviembre de 2010.

HORARIO DE CLASES

DE 16.00-20.00 HORAS