

ELIKADURA OSASUNGARRIAREN ESKOLA ESCUELA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Gizarte Segurantzaren Prebentzio-Ekintzei buruzko Plana



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan de Actividades Preventivas de la Seguridad Social

ELIKADURA OSASUNGARRIAREN ESKOLAK



Osasunaren sustapena indartzeko asmoz, xede hauek ditu eskola honek:

- Nutrizioaren alderdi teorikoetan **TREBATZEA**.
- Elikadura osasungarriagoa izateko pixkana-pixkana ohiturak aldatzea **IRADOKITZEA**.
- Eskola bakoitzak dirauen bitartean, zalantza guztiei erantzungo dieten espezialistek **LAGUNTZEA**.

ESKOLAREN EDUKIA:

1. ONGIZATEA 50ETIK AURRERA

- Helduaroako nutrizioari buruzko saio teorikoa.
- Adinaren aurkako zaintza.
- Etapa honetarako berariazko produktuak.

2. EZ EGIN DIETARIK; IKASI JATEN

- Masterclass teorikoa.
- Solasaldia MINDFULEATINGean espezialista batekin.
- Saio praktikoa.

3. PLANIFIKAZIOA

- Tupper perfektua.
- Menuen planifikatzailea.
- “Batchcooking” saioa.

4. KIROL-NUTRIZIOA

- Nutrizioa kirolean.
- Kirolerako elikadura-osagarriak.
- Menuen planifikatzailea.

5. ELIKADURA, PATOLOGIA KARDIOBASKULARRAK ETA INFLAMATORIOAK HOBETZEKO FUNTSESKO FAKTORE GISA

- Gaixotasun kardiobaskularren kasuan, elikadura.
- Elikadura, digestio-aldaketak jasaten badira. Kortisol, eragina gure gorputzean.
- Aldaketa inflamatorioak arintzeko elikagaiak.

6. UDARA ARTE BIZI DA

- Janari orekatuak planifikatzea.
- Hidratazioa udan.
- Oporretan ohitura osasungarriak mantentzeko estrategiak.

7. PSIKONUTRIZIOA

- Nola eraiki janariarekin harreman osasuntsu eta orekatua.
- Gose motak.
- Gose emozionala eta mokoteo inkontzientea kudeatzeko estrategiak.

Eskola bakoitzak 6 ordu irauten du. 3 saio ditu, bakoitza 2 ordukoa.

Talde txikiei zuzentzen zaizkie, eta praktikoak eta partaidetza bidezkoak dira. Doakoak dira Mutualiarekin elkartutako enpresetako langileentzat.

Eskolaren hurrengo edizioak, gure webgunean.
Edo galdetu prebentzioa@mutualia.eus helbidean.

Mutualiaren Prebentzio Aholkularitza



ESCUELAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Con el objeto de impulsar la **promoción de la salud**, estas escuelas tienen como objetivos:

- **FORMAR** en aspectos teóricos de la nutrición.
- **INSPIRAR** un cambio de hábitos progresivo hacia una alimentación más saludable.
- **ACOMPañAR** durante la duración de cada escuela con especialistas que responderán a todas las dudas.

CONTENIDO DE LA ESCUELA:

1. BIENESTAR DESPUÉS DE LOS 50

- Sesión teórica de nutrición en la edad adulta.
- Cuidados anti edad.
- Productos específicos para esta etapa.

2. NO HAGAS DIETA APRENDE A COMER

- Masterclass teórica.
- Diálogo con una especialista en MINDFUL EATING.
- Sesión práctica.

3. PLANIFICACIÓN

- Tupper perfecto.
- Planificador de menús.
- Sesión “Batchcooking”.

4. NUTRICIÓN DEPORTIVA

- Nutrición en el deporte.
- Suplementación deportiva.
- Planificador de menús.

5. LA ALIMENTACIÓN COMO FACTOR CLAVE PARA MEJORAR LAS PATOLOGÍAS CARDIOVASCULARES E INFLAMATORIAS

- Alimentación en caso de enfermedades cardiovasculares.
- Alimentación si se sufren alteraciones digestivas.
- Cortisol, efectos en nuestro cuerpo.
- Nutrientes para mitigar alteraciones inflamatorias.

6. SOBREVIVE AL VERANO

- Planificación de comidas equilibradas.
- Hidratación en el verano.
- Estrategias para mantener hábitos saludables en vacaciones.

7. PSICONUTRICIÓN

- Cómo construir una relación sana y equilibrada con la comida.
- Tipos de hambre.
- Estrategias para gestionar el hambre emocional y el picoteo inconsciente.

Cada escuela tiene una duración de 6 horas. Consta de 3 sesiones de 2 horas cada una.

Dirigidas a grupos reducidos, con un carácter práctico y participativo.

Gratuitas para personas trabajadoras de empresas asociadas a Mutuaia.

Próximamente ediciones de la escuela en nuestra web.

O pregunta en prevencion@mutualia.eus.

Asesoría de Prevención de Mutuaia



